

EQUILIBRE & BIEN - ÊTRE

# L'abc du Zen



*Paul Wagner*

## SOMMAIRE

	Page
Introduction	3
Préface	4
Qu'est-ce que le zen ?	6
La libération	11
Le zen et le taoïsme	15
De l'Inde à l'Occident	18
Le chant de l'univers	23
La pratique de zazen	26
- dans le dojo	26
- la posture	31
- la respiration au cœur de la méditation	34
- l'observation.	35
- la vie du dojo	36
Commentaires	38
Zen au quotidien, un esprit neuf	72
Le silence mental	76
Zen et société	80
Zen et psychosomatique	85
Le zen et les arts	90
Le zen et la peinture	93
L'art des jardins zen	96
Le zen et la « voie des fleurs »	98
Conclusion	100
Glossaire	101

## INTRODUCTION

Cet ouvrage se propose d'exposer de façon aussi claire que possible l'aspect pratique et philosophique de la méditation zen. Il est néanmoins incontestable que Bouddha lui-même ne s'est jamais présenté comme un philosophe ou le créateur de nouveaux dogmes. J'attire l'attention du lecteur sur le fait que ces deux aspects sont inséparables. Ce livre retranscrit toute la fraîcheur inaltérée et la sagesse de la tradition spirituelle du pays du Soleil Levant. On y trouvera également des éléments d'informations sur les sites se référant à cette tradition, de manière à en faire un guide efficace pour le futur pratiquant. Le lecteur trouvera dans le glossaire en fin d'ouvrage un choix de mots et de noms propres couramment cités dans le zen marqués par un astérisque dans ce livre.

La partie centrale est constituée d'une série de commentaires du maître zen Paul Wagner sous la forme de questions et de réponses extraits lors de ses enseignements. L'enseignement du zen transmis par ce dernier continue de se perpétuer dans une tradition spirituelle qui remonte au Bouddha Shakyamuni, il y a de cela deux mille cinq cents ans.

Ce livre n'offre pas seulement au lecteur un exposé de la doctrine zen, mais se propose également d'ouvrir des perspectives nouvelles pour mieux se connaître soi-même et vivre ensemble plus harmonieusement.

## PREFACE

Cet ouvrage se veut une introduction à la voie du zen et il répond bien à son intention. Ceci est d'autant plus nécessaire qu'à notre époque où le stress va grandissant, tout le monde voudrait bien rester zen mais ignore la voie de cette réalisation. De plus, le concept de qualité de vie à laquelle renvoie généralement le mot zen tend souvent à le ranger parmi les techniques de bien-être comme les gymnastiques douces, le yoga ou la relaxation. En réalité, il se situe dans une tout autre dimension et l'auteur de cet ouvrage a le mérite de bien faire ressortir cette différence. Même s'il semble s'adresser à des débutants, il montre sans cesse la véritable dimension spirituelle du zen et s'adresse à tous ceux qui s'intéressent à une pratique spirituelle et non pas aux seuls adeptes du bouddhisme zen. On trouvera dans ce livre les bases de la pratique souvent rappelées. L'importance de cette pratique dans un dojo et avec un maître est à juste titre soulignée : ce livre n'est pas un simple manuel de méditation.

De plus, le lecteur constatera très vite que cet "ABC" est bien plus qu'une introduction se contentant de donner les premiers rudiments de la pratique : il ne cesse d'en évoquer la dimension la plus élevée. Eclairant pour les débutants, il est très rafraichissant pour les pratiquants confirmés. Il a le mérite de ne jamais séparer l'exposé théorique de sa pratique concrète. Il fait constamment le lien entre la dimension relative, la vie dans le monde social, ses attachements et ses souffrances, et la dimension de la libération qui nous entraîne au-delà du relatif sans pour autant nous en séparer.

Même s'il revient souvent sur les bases de la pratique, l'auteur, avec une pensée très fluide, nous entraîne dans toutes les dimensions individuelles et sociales où cette pratique se manifeste. Ainsi, loin de se limiter aux premières lettres de l'alphabet, ce livre évoque la suite jusqu'à "Z", comme Zen et même au-delà. Le but de cette pratique est d'amener le disciple à s'éveiller, c'est-à-dire de prendre conscience qu'il est autre chose qu'une simple forme. Nous ne sommes pas qu'un corps, une personnalité, et nous ne sommes pas rien non plus.

Cette affirmation ouvre la voie qui n'est pas limitée à un ABC mais inclut toutes les lettres de l'alphabet, celles-ci n'étant pas réduites à la chose écrite mais étant la vérité exprimée par tous les phénomènes des l'univers.

A travers son histoire, le zen a vu naître différentes écoles dont les deux plus connues actuellement son le zen Rinzai et le zen Soto. Au-delà des écoles, la pratique du zen a pour fonction de rétablir notre équilibre physique et mental, en même temps d'offrir une ouverture vers la sagesse par la voie intuitive. C'est une méthode d'approche de la vacuité. C'est par l'observation et la concentration que Bouddha assis en zazen l'a découverte. Elle s'est propagée notamment en Chine, au Tibet, en Corée et au Japon puis en Amérique et actuellement en Europe depuis 50 ans.

Paul Wagner

## QU'EST-CE QUE LE ZEN ?

*"La véritable voie n'est pas difficile, mais il ne faut ni amour ni haine, ni choix ni rejet. Si vous faites la moindre parcelle de discrimination, aussitôt le Ciel et la Terre sont séparés par une distance infinie..."*

Il n'est pas question dans ce livre de faire un exposé exhaustif sur le zen d'autant qu'il existe sur ses différents aspects qu'ils soient religieux, philosophiques ou historiques, des ouvrages d'érudits qui peuvent satisfaire la curiosité des lecteurs. Nous tenons à préciser d'emblée que même la plus complète des approches ne pourrait en donner toute la saveur.

Zazen ne s'apprend pas telle une technique parmi d'autres. C'est l'assise silencieuse du Bouddha qui en est à l'origine. Lui-même n'a jamais prétendu transmettre une religion. C'était un homme d'une grande sagesse, non un prédicateur. Cherchant à comprendre et à résoudre le problème de la souffrance humaine, il n'a fait que retrouver par la pratique de zazen, les grandes lois universelles. Le zen n'appelle à aucune croyance, ni adhésion. Définir le zen comme une religion ou une philosophie ne saurait le réduire à l'une ou l'autre de ces catégories.

Qui n'a pas entendu parler du zen de nos jours ? Pourtant à l'heure où les images véhiculées par le zen attisent nos aspirations à la paix, au calme et à la sérénité au sein d'un monde agité et souvent violent, il est important de comprendre que l'étude des textes sacrés et autres lectures savantes ne sauraient se substituer à sa pratique.

Si l'on se résout à représenter le zen par l'image du moine habillé en noir et figé dans une posture martiale, on est loin de la réalité vivante que représente aujourd'hui le simple fait de s'asseoir silencieusement dans la posture de zazen, abandonnant toute préoccupation. Le bouddha lui-même invitait ceux qui le questionnaient à ne pas se fier à ses paroles mais à vérifier par eux-mêmes la véracité de ses propos. Or, la meilleure façon de reconnaître les grandes vérités qu'il a découvert lui-même est de s'asseoir sans but, sans chercher à obtenir quelque chose et de se concentrer sur sa propre respiration.

Né à Kapilavastu en Inde, le Bouddha appartenait à la tribu des Shakya elle-même rattachée au clan de Gautama. C'est pourquoi on le retrouve sous différentes appellations : Gautama, Shakyamuni (le sage des Shakya) ou encore de Siddharta, prénom signifiant "*Celui qui atteint son but, son éveil*". Le bouddha vécut quatre-vingts ans dans les années 560 à 480 avant notre ère. Il est issu d'une famille royale et connut une enfance protégée au milieu du luxe et des plaisirs de l'existence, ce qui ne l'empêcha pas d'être confronté à la réalité de la condition humaine. Un jour, en dehors de son palais il vit un cadavre, rencontra un vieillard, un malade et un religieux errant, raconte la légende. C'est sans doute cela qui fut le moteur d'une quête personnelle ayant pour objectif de résoudre le

problème de la souffrance humaine, de la vieillesse et de la mort. Il avait à ce moment-là trente ans.

Shiddarta Gautama se joignit à un groupe d'ascètes, contraignit son corps à des pratiques rigoureuses, se privant de nourriture jusqu'à mettre sa vie en danger. Malgré tant d'épreuves, il ne trouva pas la délivrance, ni la paix intérieure. Acceptant finalement de la nourriture et retrouva la santé. Il se rendit à Bodh-Gayâ\* et s'assit déterminé à ne pas se relever tant qu'il n'aurait pas trouvé la réponse aux grandes questions de l'existence que posent l'impermanence de toute vie ; de tout état de bien-être et de souffrance; et d'un bonheur et d'un malheur très relatif puisque qu'il dépend lui aussi de causes et de conditions.

Au bout de quarante-neuf jours de méditation, il réalisa son Eveil. Il avait connu et expérimenté les extrêmes et comprit, assis sous l'arbre de la Bodhi, que la vérité ne résidait ni dans la recherche sans fin des plaisirs ni dans un ascétisme forcené ni dans une pauvreté extrême. Il était devenu "le Bouddha", appellation qui signifie "l'éveillé ". Le zen que l'on définit comme étant la « voie du milieu » est celle de la sagesse, qui existe au-delà du temps et de l'espace. Le Bouddha n'était pas a priori différent de nous. Il fut le seul instructeur qui ne prétendit pas être autre chose qu'un être humain pur et simple. Le Bouddha fut non seulement un être humain, mais il ne prétendit pas avoir été inspiré par un dieu ou par une puissance extérieure. Il attribua sa réalisation et tout ce qu'il acquit et accomplit, au seul effort et à la seule intelligence humaine. De ce fait, chacun d'entre-nous possède en lui-même la possibilité de devenir un bouddha, s'il le veut et en fait l'effort.

Il comprit que tous les êtres vivants, sans exception, recherchaient le bonheur. Il a montré une autre direction énonçant notamment les « quatre nobles vérités ».

- La souffrance dans la condition humaine est difficilement évitable.
- L'origine de la souffrance.
- La cessation de la souffrance.
- Le sentier qui conduit à la cessation de la souffrance.

Pour apaiser nos angoisses face à la maladie, la vieillesse et la mort, nous développons beaucoup d'énergie. Nous multiplions nos désirs et tentons de les satisfaire. Malgré cela nous ne sommes pas heureux et ressentons un manque, une insatisfaction dans notre existence. Celui-ci nous amène à rechercher encore davantage de compensations de tous ordres. C'est une escalade sans fin car l'ego en demande toujours plus, et même le bonheur bien que relatif quand il survient, nous rend dépendants car nous craignons de le perdre, ceci générant une souffrance latente. Nous en sommes plus ou moins conscients, mais la plupart du temps il nous est difficile, voire impossible de stopper la spirale. Le bouddha part du constat que la souffrance revêt divers aspects, qu'elle est inhérente à l'existence et dont l'origine est issue de nos attachements. Ceux-ci nous rendent aveugles à la réalité profonde. Nous cherchons à éviter de reconnaître que nous n'échapperons ni à la vieillesse ni à la mort et que la maladie est notre lot commun. La grande illusion, la mystification plus largement partagée est de croire que par une surconsommation nous allons pouvoir endiguer cette souffrance latente, la faire disparaître comme par magie ou la transformer en bonheur. Si nous continuons à rechercher la solution à l'extérieur, il nous est difficile de nous détacher de ce processus. Une prise de

conscience radicale et un changement de direction sont nécessaires pour en sortir. C'est alors que nous tournons notre regard vers l'intérieur. Là commence la pratique de zazen transmise par Bouddha.

Nous avons besoin de nourriture, d'oxygène, de vêtements et d'un toit pour vivre. Nous sommes tous issus de l'union d'un homme et d'une femme. Aucun être, aucun phénomène n'a d'existence propre en soi, et cela n'est pas une vue de l'esprit. Cependant, nous continuons à vivre comme si notre interdépendance n'était pas réelle. Nous continuons à nous entretuer, à détruire l'environnement qui nous fait vivre, etc. Le zen affirme le principe selon lequel toutes les choses et tous les phénomènes sont interdépendants et n'ont donc pas d'existence intrinsèque. En soi, chaque élément faisant partie de cette composition est important et nécessaire.

Dans sa grande compassion, conscient que toutes les vies sont reliées, le bouddha a eu pour principal souci de rappeler l'essentiel. Comme il en a pris conscience lui-même, il nous est possible de voir que l'attachement à notre ego est un leurre. Assis en zazen nous sommes en mesure d'observer son fonctionnement et de nous rendre compte que celui-ci est une construction mentale, qu'il n'a pas d'existence propre. Il est évident qu'il a son utilité dans la vie, il est même nécessaire pour bien nous structurer en tant qu'individu différencié, mais nous en méconnaissons la véritable nature. Si nous nous arrêtons à la surface des choses, nous sommes accrochés à des croyances, à des préjugés, des concepts et des sensations que nous prenons comme des réalités ultimes. La réalité profonde de notre esprit n'est pas là où nous pensons qu'elle soit.

## LA LIBERATION

Ce qui est édifiant dans la vie du bouddha, c'est sa lucidité à n'accorder aucun crédit à la quête d'un bonheur dépendant de causes et conditions, de ne se faire aucune illusion à ce sujet. Il voit le temps limité de la naissance à la mort et en même temps bien au-delà. Maître Dogen écrit : "Notre vie comment l'expliquer ? Elle est pareille à l'ombre de la lune qui se reflète sur la goutte de rosée tombant du bec de l'oiseau aquatique." L'impermanence, c'est ce qui talonne le bouddha. Il sait qu'il n'a aucun moyen de fuir cette réalité bien qu'il soit en mesure d'être comblé par les faveurs de son rang. Ne trouvant pas de solutions dans le monde environnant, c'est à l'intérieur de lui-même qu'il va chercher une réponse.

Le Bouddha nous invite à nous délivrer de la souffrance dans cette vie comme il l'a fait lui-même, sans attendre un éventuel paradis qui se situerait ailleurs dans un autre monde ou un autre temps. Il sait aussi que pour se transformer l'esprit à besoin d'une connaissance qui passe par l'expérience du corps. Personne ne peut la faire pour quelqu'un d'autre, aussi Bouddha n'a-t-il jamais cherché à enseigner à ses disciples une philosophie ou une métaphysique, créant parfois des réticences parmi eux. C'est ainsi que l'un d'entre eux l'interrogea sur l'origine de l'univers et sur sa

fin, sur ce qu'il adviendrait du bouddha lui-même après sa mort et autres questions du même ordre. La réponse du maître fut sans ambiguïté : *« Je n'ai donné aucunes réponses à ces questions métaphysiques, parce que ce n'est pas utile, que cela n'est pas fondamentalement lié à la vie saine et spirituelle, que cela ne conduit pas à la libération, ni au détachement, ni la paix de l'esprit, et encore moins à l'éveil. C'est pourquoi je n'en ai pas parlé. »*

Il s'agit surtout de reprendre conscience de l'ultime vérité confirmée par l'observation, celle de la vacuité de tous les phénomènes à commencer par notre égo. La vérité relative, celle qui est de l'ordre du conditionnement ne peut être confondue avec la vérité ultime. En dernier lieu, le nirvana ou l'état paradisiaque dont parle les maîtres est seulement une autre façon de considérer et de vivre notre existence ici et maintenant. L'idée de rechercher la libération ailleurs qu'au fond de soi-même est vouée à l'échec. C'est par la connaissance de soi que celle-ci peut se réaliser. La personne qui accède à cette révélation voit sa vie se transformer et son comportement changer. Elle se libère des influences inconscientes négatives. Elle prend de la distance avec ce qu'elle croyait être ; elle contrôle plus spontanément ses actions et devient plus lucide en toutes choses et en toutes circonstances. Ce sentiment de sécurité ainsi éveillé lui permet d'agir en pleine conscience et de mieux gérer ses émotions. Elle ne dépend plus des circonstances extérieures. La Sagesse dont parle le zen est celle de la « parfaite connaissance de soi » mais aussi celle de la vacuité. Elle dépasse les limites des sciences et des philosophies. Elle ne s'acquiert pas par l'intellect, même si celui-ci peut nous aider à l'entrevoir.

Nous pouvons prendre comme exemple le ciel et les diverses interprétations que l'on peut lui rapporter. Pour un être ordinaire, il ne sera qu'un espace changeant selon les saisons; pour un astronome, le ciel aura l'apparence du champ cosmique; un croyant le qualifiera de paradis; un poète y puisera son inspiration; pour une personne emprisonnée cet espace symbolisera la liberté. Pour un Eveillé que représente le ciel ? Lui seul pourrait le dire, au lieu de cela il s'assied en silence. Mais peut-être dira-t-il tout simplement que le ciel est le ciel, lorsqu'il parlera. Bien entendu, toutes ces interprétations singulières n'invalident pas pour autant la nature absolue du ciel, car elles font parties des multiples facettes de cet espace.

### LE JUSTE MILIEU

Concrètement, le même événement peut être vécu ou compris différemment selon la manière avec laquelle nous l'abordons. Il est possible de souffrir ou de se réjouir au gré des circonstances, mais il est aussi possible de connaître le caractère illusoire de nos attachements. Voir l'interdépendance et l'impermanence de tout phénomène c'est aussi retrouver la source d'une liberté inconditionnelle, ici-même. Ainsi se réalise la "voie du milieu" chère au bouddha. Cette voie ne choisit pas entre un enfer qui serait de l'ordre des phénomènes et un paradis qui se situerait ailleurs. Elle confirme l'unité originelle de toutes les contradictions apparentes. La réalité relative a été conceptualisée par l'homme et cela facilite a priori les échanges, certes. Il n'en reste pas moins que le phénomène ne peut être réduit à ce qu'il représente ou être

affirmé. Ne vous arrêtez pas à mes paroles, expérimentez et voyez par vous-même.

L'autre aspect du zen est représenté par l'idéal du bodhisattva. Il fait le vœu de libérer tous les êtres sensibles avant de penser à sa propre libération. En réalité les quatre vœux qu'il prononce lors de son ordination sont inséparables car il fait aussi celui de réaliser la voie du bouddha "si parfaite soit-elle."

La voie du zen englobe tous les aspects de l'enseignement du bouddha, ceux des écoles bouddhistes traditionnelles ou modernes. La racine est la même.

## LE ZEN ET LE TAOISME

C'est en se propageant que le zen a pris des colorations différentes. En arrivant en Chine, il rencontra deux religions traditionnelles, le confucianisme et le taoïsme. La spécificité du taoïsme se traduit selon le concept faisant référence à un Tout, une Matrice (le Tao) dans lesquels se résorberaient toutes choses, telles les innombrables particules d'eau retombant dans l'océan. Le TAO ayant une dynamique et exprimant la force vitale ou l'énergie universelle. L'énergie vitale se prononce chi en chinois et ki en japonais.

En outre, le taoïsme privilégie la pensée intuitive et développe la notion de "wu wei" qui celle du lâcher-prise" ou "non agir", considérant que toute chose doit aller à son terme sans aucune autre forme d'intervention. Cela n'entraîne pas une attitude d'inertie, d'indifférence, mais au contraire une action juste sans attachement.

Il n'est pas confirmé que des maîtres zen aient rencontré Lao Tseu, le père du taoïsme. On peut penser cependant que la parenté de certains de ses enseignements avec ceux du zen a facilité l'implantation de celui-ci en Chine sous le nom de *T'chan*.

On peut développer son ki par la pratique de zazen. Abandonner l'ego, c'est trouver « la véritable force de l'univers ». Mais c'est avant tout une pratique qui invite à partir de l'observation à une prise de conscience directe, intuitive et immédiate de l'aspect insaisissable de notre ego. Cette pratique inlassablement recommencée nous entraîne à voir et à abandonner naturellement les illusions engendrées par notre croyance en un ego stable et séparé. Le corps, premier aspect de notre ego, vieillit et il a une durée de vie limitée entre la naissance et la mort. Il est considéré comme étant impermanent. La compréhension de la relation d'interdépendance qui nous lie à tout être et à toute chose, mais aussi avec notre corps représente, avec la notion d'impermanence, la base de l'enseignement du zen. Par la pratique de zazen, nous apprenons à nous connaître tels que nous sommes réellement au-delà de nos peurs, de nos certitudes, de nos espoirs, mais aussi de nos désespoirs. Cette connaissance de soi, de notre nature profonde nous met en contact avec l'unité fondamentale de l'univers et de tous les êtres vivants. Au-delà de nos attachements, elle nous permet d'actualiser notre nature profonde qu'on appelle "la nature Primordiale", faute de pouvoir la décrire ou l'enfermer dans un concept. Elle est le "non-né", notre visage avant notre naissance et celui de nos parents. Elle se manifeste pendant zazen et nous en voyons les effets dans la vie quotidienne. L'acte d'éveil, c'est lever le voile de l'ignorance qui sépare, oppose et discrimine, c'est l'absence de vues fausses. Il entraîne de ce fait la compassion pour autrui considéré comme un autre soi-même, différent et semblable à la fois.

La méditation zen, même répétée, n'est jamais la même. Il importe de garder l'esprit du débutant, un esprit toujours neuf et réceptif, attentif à l'instant présent et tout ce qui s'y trouve. Il serait contraire à l'enseignement du zen de s'attacher à sa pratique au risque de créer un ego spirituel. Ainsi, lorsque la question est posée: *"Est-ce par amour de la méditation que l'on pratique ou pour atteindre l'Éveil ? "* La réponse est : *« On pratique zazen pour générer la destruction de la jalousie, de la haine et de l'aveuglement. La sagesse et la compassion apparaîtront spontanément et naturellement. »*

En résumé, les deux piliers principaux de l'enseignement du zen sont :

- la vacuité où l'absence d'un "je", d'un moi substantiel et conceptuel.
- La compassion pour les êtres vivants qui expérimentent la souffrance, faute d'avoir reconnu l'illusion d'un moi séparé.

Aujourd'hui, la doctrine zen a pénétré tous les domaines de la culture traditionnelle japonaise. Sa zone d'influence s'étend à la religion, la philosophie, l'éthique, le protocole, les arts tels que le théâtre No, la cérémonie du thé, l'arrangement floral (ikebana) la littérature, la calligraphie, la peinture, l'architecture, le jardinage, les arts martiaux, etc. Son influence a largement dépassé les pays d'orient pour marquer l'occident et tout particulièrement la culture française à travers notamment les arts plastiques ou la danse.

*"Le pluralisme culturel et religieux  
est trop diversifié pour légitimer  
un unique chemin vers la Vérité."*

## DE L'INDE A L'OCCIDENT

Au début du VI<sup>e</sup> siècle de notre ère, un moine bouddhiste indien du nom de Bodhidharma, successeur du bouddha après vingt-huit générations de disciples, quitta l'Inde pour se rendre en Chine. Il y apporta une méthode de méditation contemplative déjà réputée dont le nom en sanskrit est dhyâna (au delà de la dualité). C'était celle qui fut à l'origine de l'Eveil de Shakyamuni Bouddha, mille ans plus tôt. Bodhidharma connut tout d'abord des difficultés à transmettre son enseignement. Cependant, faisant preuve d'une grande intelligence et fils d'un brahmane de l'Inde, il fut reçu par l'empereur Wu-Ti, fervent bouddhiste. Ce dernier lui fit part de son dévouement : *"J'ai construit de nombreux temples, aidé des moines, recopié des textes sacrés, ne puis-je pas en espérer de grands mérites dans le futur ?"* - Bodhidharma répondit sans détour *« Aucun mérite »*.

Il suggérait par cette réponse laconique que l'attachement aux mérites et aux titres est source d'illusions et de souffrances.

- *Quelle est la vérité sacrée du zen ?* continua l'empereur.

- *Un vide infini et rien de sacré* répondit Bodhidharma

L'empereur très impressionné par ce moine lui demanda :

- *"Mais qui ai-je en face de moi ?"*

- "*Je ne sais pas*" répondit Bodhidharma en exprimant en réalité sa connaissance profonde de la nature insalissable du moi. Constatant que le moment n'était pas favorable à la diffusion du zen, il se retira au temple Shaoling. Pendant neuf années il resta silencieux pratiquant zazen face au mur. C'est ainsi que Bodhidharma devint le premier patriarche de la Chine. Il eut finalement de nombreux disciples dont Eka fut l'un des plus célèbres".

Les chinois transcrivaient "dhyâna" par tch'anna ou tch'an. Le grand initiateur chinois Ma-Tsou peut être considéré comme le maître fondateur de l'école Lin-tsi où l'on pratiquait alors le tch'an. Le moine Japonais Yosai venu en Chine en 1168 chercher la doctrine, le désigne sous le terme de zenna ou zen. Il apporte cette méthode au Japon selon le mode de l'école lin-tsi qu'il transcrit en Rinzaï nom de la première école zen du Japon.

Bien plus tard, en l'an 1200 naquit à Uji, Dogen Kigen. Fils d'une grande famille aristocratique japonaise, il reçoit une excellente éducation mais il est orphelin à l'âge de sept ans. Ces événements lui font prendre conscience très jeune de l'impermanence de toutes choses. A treize ans il reçoit sa première ordination. Ensuite, il étudie dans son pays auprès de maîtres de l'école rinzaï. La question qui le préoccupe est la suivante : « *Si les êtres humains ont cette nature Originel, pourquoi est-il nécessaire de pratiquer zazen?* » N'ayant pas obtenu de réponse satisfaisante, à vingt-trois ans, le moine Dogen se rend en Chine en quête de l'enseignement authentique du bouddha qu'il trouve auprès de maître Nyojo. Il rapporte au Japon le mode du second courant dominant, le zen soto. Dogen est historiquement reconnu comme étant le maître qui a introduit le zen au Japon, il y fait figure de patriarche.

Une troisième école verra le jour en 1665 : l'école Obaku (houang-po en chinois) fondée par le moine japonais Tesugen (1630-1682) à partir des enseignements de l'école chinoise Chan. Elle prit le nom du mont Houang-Po où fut fondé un monastère. Elle connut un développement moindre.

La différence entre ces trois écoles tient davantage aux méthodes d'approche et aux personnalités de leurs fondateurs, qu'aux enseignements eux-mêmes.

Le zen rinzai utilise abondamment les koans (kun an en chinois) comme objet central de la méditation. Il s'agit d'une phrase ou d'un court texte issu des enseignements transmis par les maîtres anciens apparemment paradoxal ou énigmatique, commenté par le responsable du zazen. Le pratiquant, dans la posture de zazen, devra dépasser les limites du langage discursif pour le résoudre. Le commentaire n'amène pas la compréhension du koan : il ouvre la voie. C'est à chacun de le comprendre. Le koan est un moyen habile pour éveiller l'esprit de celui qui cherche à le résoudre et la pratique du zazen devra en amener la compréhension. Il existe trois principaux recueils où sont réunis un grand nombre de koans : le mumonkan, le hekiganroku et le shoyoroki.

Le zen soto privilégie la posture du corps, l'assise silencieuse en zazen et la respiration consciente. Le maître utilise les koans comme tous les autres textes ou sutras transmis par les maîtres de la tradition, essentiellement dans l'enseignement oral au cours du zazen ou lorsque le disciple interroge le maître à la fin de la méditation. Connaître la nature véritable de l'ego est le koan de tout pratiquant du zen. Cependant dans le zen soto c'est le chemin

lui-même qui est la réalisation, il n'est pas le moyen pour atteindre un but. Maître Dogen a particulièrement insisté sur ce point, parlant de pratique-réalisation. Il est l'auteur d'une œuvre importante *Le Shobogenzo*, "Le Trésor de la vraie voie" où il enseigne aussi que la pratique du zen ne se limite pas à la posture assise dans le dojo. Les gestes de la vie quotidienne deviennent également zazen pour le pratiquant. Les tâches sont accomplies de manière concentrée et unifiée de telle sorte que la notion de corvée disparaît. Il s'ensuit une façon de vivre plus juste, indépendante de circonstances considérées habituellement comme bonnes ou mauvaises. C'est ainsi que l'éveil prend corps, s'actualise d'instant en instant, transformant l'existence.

La pratique du zen s'est largement répandue en Occident grâce à Maître Deshimaru qui, arrivé en France en 1967, réalisa le vœu de son Maître Kodo Sawaki. Il planta la graine de son enseignement dans une terre nouvelle.

Taisen Deshimaru est par son père un illustre homme d'affaires, destiné à une carrière commerciale. Il est cependant très impressionné par la foi profonde de sa mère qui pratique le bouddhisme "de la terre pure". Dans cette famille s'opposent deux mondes, un monde spirituel et un monde matériel qui semblent inconciliables. Il réussit quant à lui à mener en parallèle une vie active et la pratique de zazen avec son maître Kodo Sawaki qui l'ordonne moine en 1965 peu de temps avant sa mort et lui demande de continuer son enseignement. Deux ans après, il est amené à se rendre en France. Dans les années 1970, sa mission prend toute son ampleur. Elle est largement reconnue au Japon où on l'appelle "*Le Bodhidharma des temps modernes*". Il reçoit la

transmission du dharma de Maître Yamada Reirin, supérieur du temple Eiheji et devient kaikyosokan en Europe.

Sous son impulsion, de nombreux dojos sont créés. Il fonde l'AZI (Association Zen Internationale) en 1970 et le Temple de la Gendronnière en France en 1979. Il décède en 1982 après avoir consacré toutes son énergie à enseigner et à diffuser la pratique du zen en Europe.

*"Simplement assis, sans but ni esprit de profit,  
si votre posture, votre respiration et l'attitude de votre esprit  
sont en harmonie, vous comprenez le vrai zen, vous saisissez  
la nature de bouddha.  
Maître Taisen Deshimaru*

## LE CHANT DE L'UNIVERS

La simplicité du zen met sa pratique à la portée de tous. Il ne s'encombre pas de fioritures ni de commandements. Son aspect universel permet de comprendre la condition humaine et sa simplicité suggère des moyens directs pour y parvenir. Son pragmatisme et sa sobriété en font une méthode pratique de découverte de soi. Le bouddha est un homme, pas un dieu, aussi le zen n'appelle fondamentalement à aucune croyance.

L'enseignement de base de l'école zen soto repose sur l'expérience du zazen qui allie trois éléments principaux : la posture, l'attitude de l'esprit et la respiration. Il importe surtout de demeurer vigilant dans tout ce que nous faisons puisque chacun de nos actes peut avoir des conséquences, bonnes ou mauvaises.

Que signifie zazen ? C'est shikantaza : seulement s'asseoir. *Shikan* signifie : se consacrer essentiellement ; se donner entièrement. *Ta* veut dire toucher. *Za* exprime la grande assise.

Ceci veut dire qu'à travers l'assise juste nous pouvons toucher l'esprit pur, originel et non-duel qui existe en chacun de nous.

Mais il est souvent enfoui sous le fatras de nos soucis, de nos rancœurs et des émotions conflictuelles qui nous agitent. Les obstacles qui empêchent notre véritable nature de s'exprimer sont dus aux tendances négatives qui nous gouvernent sous l'emprise de l'ignorance : l'attachement excessif ou la répulsion. Celle-ci trouble la vision éclairée et naturelle de notre esprit. Prisonniers du fonctionnement de la dualité, nous commettons des actes qui génèrent de multiples expériences de souffrance pour soi ou pour les autres.

Je rappelle que tous les phénomènes qui composent et animent l'univers sont impermanents, à commencer par notre corps. La vision que nous en avons habituellement ne correspond pas à la réalité profonde. Celle-ci est décrite par les enseignements du zen de la façon suivante : un être humain est constitué d'un ensemble de cinq agrégats voués sans cesse au changement. Ce sont la matière, les sensations, les perceptions, les formations mentales (avec la volition qui engendre le karma) et la conscience. Leur combinaison constitue ce que nous considérons comme étant le moi individuel. En réalité ils sont provisoires, dépendants de causes et de conditions et ne peuvent être de ce fait envisagés comme étant un bien propre dont nous pourrions user inconsidérément. Conscients que notre existence est reliée à celle des autres, notre sens de la responsabilité est accru, aussi nous avons la possibilité d'en faire le meilleur usage possible. Chacun de nous l'expérimente à des degrés différents.

La pratique de zazen permet de mieux se connaître. Il ne s'agit pas d'une connaissance intellectuelle mais d'un savoir issu de l'observation qui prend corps dans l'instant présent, parfois de manière fulgurante, lors d'une prise de conscience (un satori). Lorsque toutes les apparences relatives sont reconnues comme vides d'existence singulière et n'existant que par leur interdépendance, les illusions n'ont plus de prise sur nous. Le voile de l'ignorance se dissipe. Pour réaliser cette dimension d'éveil qui transcende la dualité et par là même la souffrance, nous avons besoin d'une voie et le zen en est une. Zazen est la pratique qui permet de révéler ce potentiel, d'actualiser notre nature de bouddha, de nous ouvrir à sa pleine dimension. Dès que nous avons perçu cette réalité, nous prenons conscience qu'elle n'est pas séparée de nous, nous sommes véritablement cette réalité. Notre rapport aux autres existences s'en trouve nécessairement changé. Nous sommes la nature de bouddha. C'est cette même réalité qui nous relie aux autres et à tout l'univers.

Certes, cette prise de conscience représente un satori, une vision de la nature véritable de l'esprit, mais ne n'est pas l'Eveil. C'est l'une des portes qui ouvrent le chemin. Le satori n'est pas un état de conscience modifié ni une extase, mais une compréhension intuitive qui permet d'appréhender le monde sous de nouvelles perspectives. Il peut d'ailleurs se produire plusieurs satori dans la vie d'un pratiquant du zen alors même que celui-ci abandonne toute poursuite d'un but. L'Eveil s'actualise inconsciemment, naturellement par la répétition de la pratique et surtout par son ancrage dans la vie quotidienne

*"Si vous comprenez que zazen est la grande porte de la loi, vous serez semblable au dragon pénétrant dans l'eau ou au tigre retrouvant ses forêts profondes."*

## LA PRATIQUE DE ZAZEN

### 1. Dans le dojo

Pour commencer, le pratiquant revêt une tenue simple et confortable. Le kimono traditionnellement utilisé est une grande robe noire suffisamment large pour permettre une assise et une respiration aisées. La personne débutante est invitée à s'habiller avec des vêtements amples au moment du zazen. Au dojo, on trouve l'indispensable zafu qui est un coussin rond, haut de vingt centimètres environ et rempli de kapok sur lequel on s'assied. Chaque séance de zazen est ponctuée par des sons qui ont un sens bien précis.

Dix minutes avant la séance à partir du moment où le maillet frappe le "bois" en rappelant le temps qui passe. Les pratiquants sont invités à entrer dans le dojo après avoir rangé convenablement leurs chaussures.

Le son du bois rappelle : "Ne perdez pas votre temps"



Ils suivront un certain nombre de règles qui favoriseront l'harmonisation, l'observation et la concentration. Avec l'expérience, chacun peut s'en rendre compte et abandonner naturellement ses attachements. Il s'agit de comprendre le sens profond de la règle qui est une aide sur la voie. En entrant, chacun salue l'autel sur lequel est posée une statuette du bouddha, en faisant le salut traditionnel. Rappelons que cette représentation du maître par excellence, le bouddha, nous renvoie à notre propre posture, à notre nature de bouddha, mais pas à une divinité. Avant de s'asseoir, le pratiquant salue la place qu'il occupera durant le temps de zazen et se retourne pour saluer les autres, exprimant de cette façon le respect pour la pratique des participants. Une fois assis face au mur avec les autres dans un même alignement, les poings posés sur les genoux, paumes vers le haut, il se balance latéralement de droite à gauche pour étirer la colonne vertébrale. En même temps il diminue progressivement l'ampleur de ce balancement afin de trouver l'axe vertical. Puis il joint les mains et salue à nouveau avant de prendre la posture. Le zazen est dirigé par une nonne ou un moine généralement ancien dans la pratique. Il se déroule en deux parties durant au moins une demi-heure chacune.

Le kyosakuman seconde le dirigeant du zazen. Au moment opportun, quand celui-ci le lui demande, il circule dans le dojo avec le kyosaku dont le nom signifie "bâton d'éveil", corrige si nécessaire les postures. Ce bâton en bois mesure un mètre environ, il est plat à une extrémité car il est destiné à frapper d'un coup ferme, mais non violent sur les muscles à l'arrière des clavicules. Le pratiquant qui éprouve des difficultés à se concentrer peut volontairement en

faisant un signe distinctif (gassho), demander à le recevoir. Le kyosaku symbolise l'épée du bodhisattva de la grande sagesse Manjusri qui tranche les liens de l'attachement. Il est une aide pour se réveiller de la torpeur ou calmer une trop grande agitation mentale durant la posture. Celle-ci se traduit souvent par des contractures musculaires à la base du cou. Recevoir le kyosaku détend le corps et l'esprit.

Un nouveau son de cloche appelle à se lever pour le "kinhin". C'est une marche lente dont les pas sont rythmés sur la respiration. Comme en zazen, la colonne vertébrale est étirée, la tête est droite, les yeux sont mi-clos et le regard est porté vers le bas sans rien fixer de particulier, sans être dérangé par quoique ce soit. Le pouce gauche est enfoncé dans le poing gauche, la racine du pouce posée sur le plexus solaire, la main droite enserme la main gauche. Lors de l'expiration, tout le poids du corps est porté sur la jambe qui est avancée, celle-ci est tendue, l'autre reste souple. Elle aide seulement au maintien de l'équilibre.



Une pression ferme est exercée entre les deux mains au cours de l'expiration. Cette pression est relâchée avant de reprendre une inspiration et de faire un nouveau pas en avant. Le talon se positionne alors au niveau du milieu de l'autre pied car les pas sont de faible amplitude. Faire kinhin c'est retrouver l'essence de la marche. Cela permet également de se dégourdir les jambes durant cinq à dix minutes. Néanmoins, c'est la continuité de zazen, aussi l'attention ne doit pas être relâchée.

La cloche tinte à nouveau pour signifier la fin de kinhin et la reprise de zazen face au mur. S'il ne l'a pas déjà fait, le dirigeant peut décider de donner pendant quelques instants un enseignement oral appelé le *kusen*. C'est une forme d'enseignement propre au zen. Ce n'est ni une conférence ni une simple lecture. Il s'inspire de sutras, des enseignements de maître anciens, mais c'est avant tout la voix de l'instant présent où silence et parole ne font qu'un. A ce moment-là, l'esprit disponible entend le kusen plus qu'il ne l'écoute. Le kusen n'en est pas moins une aide pour maintenir l'attention à l'instant présent et calmer nos discours intérieurs. Il fait écho à notre propre vécu.

Le zazen se termine quelques fois par un échange, moment où il est possible de poser une question sur sa pratique, d'exprimer un doute ou une incompréhension. De plus, le dirigeant reste disponible après le zazen pour celui qui a besoin de parler de ses difficultés ou d'éclaircir un point de l'enseignement.

Le zazen commence par trois prosternations. Ce geste d'humilité en direction de la terre et de tout le cosmos où le front va se poser sur le sol est l'expression même de la pratique du zen, celle de

l'abandon de l'ego, l'abandon de nos attachements. Il se termine par le chant des sutras dont le maka hannya haramita shingyo et les quatre vœux du bodhisattva.

Bien que la récitation des textes sacrés ne soit pas l'essentiel, elle est l'expression de l'harmonie créée par zazen. Maître Deshimaru l'a introduite à la demande des pratiquants. Certaines personnes ayant connu des rituels religieux auxquels ils n'adhèrent plus sont parfois réticentes à suivre les cérémonies. Nul n'est tenu d'y participer de façon active, il suffit alors de rester derrière les autres dans une attitude respectueuse, les mains jointes.

A la fin de la méditation tous les disciples sont debout. Ils répondent à leur tout au salut du moine dirigeant. Ils sortent du dojo pour rejoindre le vestiaire et leurs occupations quotidiennes, ou bien restent ensemble pour boire un thé. Le dojo est entièrement géré par les adhérents, aussi assureront-ils certains travaux, par exemple le ménage à tour de rôle en fonction de leur temps libre.

La pratique du zazen permettant de rassembler et de canaliser les énergies, nous invite à retrouver le chemin de cette infinie source de paix et d'énergie jusque dans la vie quotidienne. Entre le dojo et la vie de tous les jours il n'y a pas de coupure.

Cette pratique repose sur trois points fondamentaux : la posture, la respiration et l'attitude de l'esprit sur lesquels nous ramenons notre attention au cours du zazen. Lorsque nous cessons de poursuivre nos pensées, les contradictions se dénouent, le corps se détend, le mental s'apaise, la vie retrouve sa fluidité naturelle.

Les points de référence sur lesquels nous portons notre attention sont la posture et la respiration. L'esprit a tendance à s'échapper dans le passé ou se projeter dans le futur. Revenir constamment à la posture et à la respiration c'est lui permettre de revenir à l'instant présent. C'est ainsi que l'unité du corps et de l'esprit se réalise.

## 2. La posture

Il est important de comprendre les différents aspects de la posture de zazen pour ne pas contraindre le corps dans une attitude d'immobilité rigide contraire à sa physiologie naturelle. Il y a dans la posture à la fois équilibre et enracinement par les genoux, mais aussi étirement en détente dans la verticalité de la colonne vertébrale et de la nuque. L'assise du zazen est souvent mise en parallèle avec l'image de la montagne. La position du bassin basculé naturellement en avant est essentielle. Il convient de s'asseoir au milieu du zafu. Les jambes sont croisées en lotus ou en demi-lotus la plupart du temps. Les personnes moins souples peuvent simplement croiser les jambes en tailleur. Il est important néanmoins de toucher le sol avec les deux genoux de manière à être bien enraciné, à stabiliser le bassin. Les trois positions des jambes sont de tradition indienne.

Pour certains, ces trois postures peuvent être difficiles. Les personnes handicapées qui ont l'impossibilité de s'asseoir sur un zafu peuvent pratiquer, assis sur une chaise ou sur un fauteuil dans un espace prévu pour les personnes en difficulté. Il existe aussi une autre position qui consiste à s'agenouiller puis à glisser le zafu sur la tranche entre les cuisses et à s'asseoir dessus. On appelle cela "s'asseoir à la japonaise."

Le fait de prendre appui sur les genoux, de basculer le bassin en avant et de rentrer le menton permet à la colonne vertébrale de se dresser vers le ciel sans que soient créées des tensions inutiles. Cet étirement favorise plutôt une détente du dos qui généralement porte tout le poids du stress accumulé. Les épaules ne sont ni tirées en arrière ni rentrées en avant, elles sont maintenues droites dans l'axe du corps. La cage thoracique et le ventre sont relâchés permettant une respiration libre. La colonne vertébrale bien érigée et le menton rentré étirent la nuque naturellement. Le nez est à la verticale du nombril, les yeux sont mi-clos posés devant soi sur le sol à environ deux mètres ; ils ne fixent rien de particulier.

Les mains sont posées, paumes tournées vers le ciel, sur le haut des cuisses, leur tranchant est en contact avec le bas-ventre. Les doigts de la main gauche reposent sur ceux de la main droite. Les extrémités des pouces se touchent et ceux-ci sont dans le prolongement l'un de l'autre ne formant ni montagne ni vallée. Se cette façon, les mains n'attrapent et ne retiennent rien, ne fabriquent rien. La langue elle-même est détendue, sa pointe touche le palais, elle ne prononce aucune parole. La boucle est fermée et la respiration se fait par le nez.

La posture

zazen



Pendant zazen, les pensées apparaissent puisque telle est leur nature, mais si l'attention est ramenée à la posture du corps ou à la respiration elles disparaissent d'elles-mêmes sans laisser de trace. On ne les poursuit pas, on ne les rejette pas, on les voit et on les laisse passer. Elles cessent de s'enchaîner les unes aux autres. Concentré ainsi sur l'observation, l'ego cesse d'agir et de rechercher un but. Tout attachement est abandonné, y compris l'attachement à la posture qui serait une erreur. Seul demeure l'instant présent. Si nous rencontrons trop de difficultés dans le corps, par exemple des tensions ou des crampes dans les jambes, il est possible d'en changer le croisement. Quand on pratique seul chez soi il est facile d'être distrait ou de maintenir une posture indolente. Il est donc recommandé de se rendre régulièrement dans un dojo pour être en mesure de corriger ses erreurs.

En outre, pratiquer dans un dojo c'est donner son énergie aux autres. C'est aussi pratiquer naturellement sans rien attendre en retour et par conséquent être aidé soi-même par la pratique des autres. Ceci est l'un des aspects majeurs de la voie du zen et donne tout son sens à la communauté. Il arrive que l'on soit très éloigné d'un dojo. Dans ce cas on peut faire zazen seul chez soi afin d'avoir une pratique plus régulière, on s'assoit alors moins longtemps, environ trente minutes chaque jour, mais dès que cela est possible on rejoint un dojo.



### 3. La respiration au cœur de la méditation

Pris dans le tourbillon de la vie actuelle, nous sommes emportés par la compétition et chargés d'activités incessantes pour assurer nos besoins d'existence. Insatisfaits, nous dépensons aussi beaucoup d'énergie à la recherche de distractions. Pour un grand nombre d'entre nous, lorsque nous nous rendons au dojo, nous sommes fragmentés en de multiples contradictions, notre esprit se trouve dans la confusion, ou bien il est chargé des tensions accumulées au cours de la journée.

L'état de stress se manifeste également par une respiration thoracique mobilisant essentiellement le haut des poumons. Donc, lorsque l'air est inspiré, la cage thoracique se gonfle et les épaules se soulèvent. Ce type de respiration est constitué d'inspirations/expirations courts et irréguliers. Les poumons ne se remplissent et ne se vident qu'à moitié. Des sentiments d'anxiété et de tristesse y sont souvent associés. Un rapport étroit existe entre l'état d'esprit et le corps, ils s'influencent mutuellement. Aussi, lorsque nous sommes assis en zazen, nous ramenons constamment notre attention à l'observation de la posture et de la respiration tout particulièrement en début de séance. Au lieu de suivre nos pensées, nous suivons la respiration, puis nous insistons davantage sur l'expiration qui devient longue et profonde. Celle-ci est accompagnée jusqu'au bout avec une légère pression dans l'abdomen au niveau du Hara (environ six centimètres en dessous du nombril), puis on laisse venir l'inspiration naturellement avant d'expirer à nouveau. Cette respiration "ventrale" qui à la longue s'établit naturellement influence fortement le corps et l'esprit. Même si nous ressentons des douleurs, celles-ci ne nous envahissent plus, elles ne deviennent pas

souffrance, souvent même elles disparaissent comme elles sont venues. Le mental se calme, seule demeure un état de vigilance et les tensions s'estompent. L'esprit ne se fixe sur rien, mais il est conscient de tout. Il devient fluide, souple, à l'instar de la corde de l'arc qui ne doit être ni trop tendue, ni trop détendue car dans les deux cas la flèche n'atteindrait pas son but. Ce principe s'applique à l'attitude de l'esprit comme à la posture et nous pourrions dire que le juste milieu, c'est d'être dans l'attention, la vigilance, et non dans l'intention soutenue.

En dehors de tout cela, cet exercice sur la respiration, vous apportera des bienfaits immédiats. Votre santé physique en bénéficiera. Il vous procurera la détente, un sommeil profond et rendra efficace votre travail quotidien. Cela vous rendra calme et paisible.

#### 4. L'observation.

Pendant zazen, il ne suffit pas de se concentrer. Il s'agit également d'observer toutes les manifestations de notre ego. Nous observons les pensées, les formations mentales, les sensations et les émotions. Nous les voyons et nous les laissons passer comme des nuages dans le ciel qui finiront par disparaître naturellement. Nous en comprenons l'aspect fugitif et non-substantiel, nous ne cherchons ni à les retenir ni à les repousser. Notre mental dualiste s'apaise et c'est le retour à la condition normale, celle de l'unité du corps et de l'esprit. On pourrait dire que faire zazen c'est poser ses valises, c'est comme rentrer chez soi. L'important est d'être présent à ce qui apparaît dans notre champ de conscience, sans rejeter ni rechercher quoique ce soit.

Ainsi, lorsque l'esprit cesse d'analyser, quand il n'est plus l'objet d'affirmation ou de négation, le lâcher prise advient. A partir de cet instant, nous constatons que notre pratique devient vaste, non limitée par la pensée, sans profit et sans esprit d'obtention. Nous retrouvons ce que nous n'avions jamais perdu, notre véritable nature : la nature de bouddha qui réapparaît de façon inconsciente et naturelle. Par extension, le zen vous invite à vous rendre attentif à tout ce que vous faites, actes ou paroles, dans la routine quotidienne de votre travail, dans votre vie privée, public ou professionnelle. Que vous marchiez, soyez assis, vous teniez debout, que vous causiez avec quelqu'un ou restiez silencieux – quoi que vous fassiez, vous devriez être pleinement attentif et conscient de votre acte à l'instant même où il est accompli. Cela veut dire que vous devriez vivre ainsi dans le moment présent, dans l'action présente. Cela ne signifie pas que vous devriez renoncer à penser au passé ou au futur. Il faut y penser au contraire, mais en relation avec le présent et l'action du moment.

## 5. La vie du dojo

Les pratiquants se réunissent dans le dojo pour pratiquer zazen certes, mais aussi prolonger l'esprit du zen dans les activités de la vie quotidienne, c'est à dire entretenir le dojo, organisées des journées de zazen, des sesshins ou des conférences à des fréquences variables. Chaque dojo est autonome dans la gestion de ses activités, ce sont les pratiquants qu'ils soient moines, nonnes ou laïc qui les prennent en charge. Organiser une sesshin consiste à créer les conditions qui permettront à communauté de pratiquer de façon plus approfondie sous la direction d'un moine. Il faut pour

cela trouver un lieu adéquat qui puisse être géré en autonomie complète. Elle dure deux jours et demi. Sesshin veut dire toucher l'esprit véritable, devenir intime avec soi-même. Il s'agit d'une pratique intensive dans un lieu de vie commun. Il y a quatre zazen d'une heure trente environ par journée entrecoupée de travaux communs et d'enseignements.

Pendant la période d'été, une tradition qui remonte à l'époque du bouddha veut que la communauté se réunisse dans un temple pour pratiquer ensemble sur des périodes de plus en plus longues. La sesshin est alors précédée d'un temps de préparation de cinq jours. Ce sera plus d'une semaine de vie commune et l'occasion pour chacun de pratiquer zazen dans la vie quotidienne. Il s'agira d'accomplir les tâches jusqu'au bout de façon concentrée et en même temps de s'harmoniser avec les autres.

Le responsable du dojo veille au bon déroulement de la pratique du zazen, le dojo étant situé en général dans un endroit calme. Cependant, même en plein centre-ville cet espace favorise aujourd'hui comme jadis la rencontre avec soi-même. Il réunit en un seul lieu l'essence des trois trésors - le Bouddha, son Enseignement et la communauté spirituelle (composée des moines, des nonnes et des laïcs). Parmi ces trois aspects, le bouddha est le maître éveillé qui, par sa propre réalisation, nous montre le chemin. Mais en même temps il n'est autre que nous-mêmes, c'est aussi notre vraie nature. L'Enseignement est à la fois l'enseignement du bouddha, la loi cosmique qui régit l'univers, l'univers lui-même. Le zen nous donne des compagnons sur la voie, miroirs de nous-mêmes, source précieuse d'enseignement. Moines et nonnes au moment de l'ordination s'engagent à protéger ces trois trésors qui permettent de réaliser une expérience vivante de la vérité universelle.

## COMMENTAIRES

Questions posées au maître zen  
Paul Wagner lors de ses enseignements

*Question :*

Quel est l'intérêt de pratiquer zazen ?

*Réponse :*

Nous pouvons passer par différents états d'âme ou physiques dans notre journée, ils sont la manifestation de ce que nous percevons par les sens mais aussi des classifications qu'ils induisent psychologiquement. Il y a un état d'esprit adapté aux circonstances qui sera différent selon les individus, ce sera l'esprit du moment, celui de l'organisation, du raisonnement, de la stratégie, de l'esprit qui calcule utile dans la vie de tous les jours. Quand on parle du non-esprit, c'est de l'esprit originel dont il est question sans caractéristique qui puisse le définir. Le non esprit veut dire au-delà du raisonnement ou de l'argumentation. Il n'est aucunement du nihilisme car il n'y a pas d'opposition entre être et non-être. Zazen permet d'observer le perpétuel renouvellement, l'instabilité des phénomènes et l'aspect finalement insaisissable de toutes choses, ne laissant pas de place à un moi illusoire. L'expérience de la vacuité est de comprendre nos attachements, nos habitudes et nos réflexes et d'en couper les liens pour retrouver cette faculté naturelle de la perception immédiate, source de créativité.

La voie est vide, il n'y a rien à rechercher ni à rejeter. Elle est sans exigence et nous fait comprendre l'inutilité des tensions, des contradictions et de la dualité. Sans fixation au principe de l'éternité et de l'espoir, elle nous libère des peurs et des angoisses de la vie et de la mort. La voie est sans discrimination, elle ne s'apparente aucunement aux concepts qu'ils soient idéologiques ou spirituels, elle est sans limite. Comprendre cela c'est abolir le moi, c'est retrouver sa véritable demeure.

Quand le corps et l'esprit sont en unité par la pratique de zazen, c'est la joie des retrouvailles de deux vieux amis. Nous retrouvons ce que nous n'avions jamais perdu et sentons intuitivement qu'il y a en nous une dimension infinie.

Un poème zen dit :

*"Où qu'il aille, d'où qu'il vienne  
L'oiseau ne laisse aucune trace  
Pourtant jamais,  
Il ne perd son chemin".*

C'est par l'esprit d'éveil et la pratique de zazen que l'homme connaissant sa nature de bouddha ne perdra pas son chemin.

---

*Question :*

Qu'entend-on par "Eveil". ? A quoi le bouddha s'est-il éveillé ?

*Réponse :*

Nous attribuerons à la vie de Bouddha cette expression courante : "Il avait tout pour être heureux mais ne l'était pas. Riche et beau sans l'avoir voulu, il était prince et servi comme tel". Cette vie

apparemment facile ne l'a pas satisfait pour autant. Il comprit très tôt que la vie est à la fois impermanence, souffrance et ivresse que l'on tire du plaisir sensuel, de l'orgueil et de l'ambition. Souffrir de ne pouvoir préserver et garder l'objet de notre choix ou de devoir subir ce que nous ne voulons pas. L'impermanence produit le vieillissement et la mort. Pressentant sans doute déjà que la souffrance n'est pas inéluctable, déterminé à trouver la solution pour s'en libérer, Siddhartha Gautama quitte sa famille et ses biens, il part tout simplement. Il vit avec des religieux mais leur vie austère ne le convainc pas. Il passe par une période d'ascétisme qui risque de lui être fatale car il s'est beaucoup affaibli. Ce seront autant d'obstacles et de difficultés durant ces années qui lui enseigneront ce qu'il ne faut pas faire. Enfin, il accepte la nourriture offerte par une jeune femme et s'assoit sous un arbre, cessant de rechercher quoique ce soit. C'est un peu plus tard qu'il sort des ténèbres pour enfin s'éveiller à la réalité ultime. Il comprend le cycle sans fin de la vie et de la mort dont le moteur est le désir ; source d'attachements et de karma. Il voit comment il est possible de s'en libérer et devient Bouddha, l'Eveillé. Il donne ses enseignements à de nombreux disciples et aux laïcs qui lui rendent visite.

S'il n'y avait pas d'illusions on ne parlerait pas d'éveil. C'est en regard de celles-ci que l'on s'éveille. L'éveil est le retour à la condition normale de l'esprit, chacun peut l'expérimenter en zazen. Aucun maître de la transmission n'a prétendu l'expliquer par le langage car sa dimension est infinie.

---

*Question :*

Perd-t-on le plaisir de vivre lorsque l'on pratique zazen ?

*Réponse :*

La pratique de zazen génère la vigilance qui nous permet de dépasser nos schémas habituels, d'aller au-delà des notions d'être et de non être. Sans contrainte ni exigence, obligation ou servitude, les possibilités sont infinies.

Le secret du zen est de ne pas faire de catégories car celles-ci sont dictées par nos désirs et nos peurs. C'est notre nature d'avoir des désirs et c'est légitime. Nos désirs peuvent être épanouissants sans aucun doute, cependant ils créent généralement de l'attachement. Et couper la racine de l'attachement devient la source de la vraie liberté.

---

*Question :*

Vous parlez souvent de l'impermanence, qu'est-ce ?

*Réponse :*

En zazen nous voyons que les pensées s'élèvent et n'étant pas retenues elles disparaissent d'elles-mêmes. Ainsi nous pouvons comprendre le caractère changeant et illusoire des phénomènes mentaux. Il ne peut y avoir un continuum de pensées. Chacune d'elles à un début, un milieu et une fin, nous nous apercevons bien lorsque nous méditons. Lorsque l'une d'entre-elle disparaît une autre apparaît aussitôt. C'est cela l'impermanence, rien ne dure indéfiniment.

Lorsque nous sommes concentrés sur l'assise et la respiration justes, les pensées perdent leur prédominance habituelle. Elles sont comme les nuages, elles passent mais le ciel n'en est nullement affecté. Par le non-attachement aux pensées durant zazen, nous pouvons comprendre l'impermanence de tout l'univers.

*Question :*

Comment se manifeste l'esprit d'éveil ?

*Réponse :*

Avoir l'esprit d'éveil, c'est ressentir intimement comme Bouddha la nécessité de résoudre la grande question de la vie et de la mort à laquelle personne ne peut échapper.

Maître Dogen dit ceci : "En vérité, lorsqu'on médite sur l'impermanence, l'esprit du Moi et du Mien ne se produit pas, ni non plus ne s'élèvent les pensées de renommée et d'intérêt. On est effrayé par la rapidité du temps, aussi s'entraîne-t-on dans la voie comme pour se sauver d'un feu qui brûle sur la tête. On voit de tous côtés l'inconsistance du corps et de la vie, aussi pratique-t-on avec zèle comme le bouddha qui garda le pied levé."

Dogen nous pousse dans les retranchements de notre tiédeur pour nous inciter sans plus attendre à nous asseoir sur un zafu en silence et prendre conscience de la nature changeante et illusoire des phénomènes. Le temps n'attend pas, cessons de nous illusionner. Beaucoup de gens ont vu leur vie passer comme un rêve.

Avoir l'esprit d'éveil, c'est percevoir de manière lucide les phénomènes de notre existence, c'est en quelque sorte dissoudre l'obscurcissement et la confusion du mental. Le retour à la condition normale du corps et de l'esprit fait tomber le doute, la peur, l'incertitude, le voile de l'ignorance. Il nous permet de nous repositionner très justement à la place qui est la nôtre au sein même de toutes les existences.

L'esprit d'éveil nous propose de revenir à l'inspiration primitive, celle du bouddha, afin de développer le sentiment de compassion pour tous les êtres vivants. L'esprit d'éveil dont la qualité marquante est l'amour et la compassion s'associe pleinement à la souffrance des autres et intègre toute expérience pouvant être utilisée pour faire avancer le bien-être de tous.

---

*Question:*

On parle "d'ignorance" dans l'enseignement du zen, de quoi s'agit-il exactement ?

*Réponse:*

Nous apparaissions comme des êtres humanisés, accomplis. Nous sommes hélas capables du pire comme du meilleur et bien souvent malgré nous. L'ignorance nous laisse croire que nous pouvons faire ce que bon nous semble. L'homme, dans sa faiblesse, sa crainte et son désir à besoin de deux choses pour se rassurer et se consoler : la protection et la conservation de soi. Selon le zen, la perception d'un « soi » durable est une croyance fautive et imaginaire qui ne correspond pas à la réalité. Elle est la cause de des souffrances, de la notion du *moi*, du *mien* qui engendre des désirs égoïstes et insatiables, de la haine et de la malveillance, de l'attachement excessif, du concept de l'orgueil. Elle est la source de tous les maux individuels jusqu'aux discordes entre les nations. On peut inclure dans le champ de l'ignorance tout ce qui est mal dans le monde.

Pourtant, nous sommes obligé de respirer, de manger, de boire et de dormir, si nous ne voulons pas mourir ou souffrir ; cela ne

dépend pas de notre bon vouloir. Comment trouver la vraie liberté au sein même d'un monde qui semble programmé ?

Le bouddha dut faire face à ce genre de questions. Pourquoi souffrons-nous ? Comment résoudre le problème de la vie et de la mort ? Par la concentration et l'observation, nous pouvons comprendre la vacuité de toutes choses. L'ignorance, c'est de voir le monde des phénomènes comme étant une réalité tangible alors qu'ils ont un aspect éphémère et conditionné.

L'ignorance, c'est aussi établir des jugements de valeurs erronées. C'est regarder le monde avec une vision d'éternité et créer des concepts, des dogmes ou des croyances qui entretiennent la confusion. Ceux qui pensent que les phénomènes illusoire et éphémères de la vie sont réellement permanents se réjouissent et se lamentent du gré des vicissitudes de la vie et se préoccupent du gain et de la perte.

---

*Question :*

Quelles sont les quatre nobles vérités du bouddha et pourquoi sont elles dites "nobles" ?

*Réponse :*

Le bouddha, par son éveil, réalise la voie du milieu qui est l'extinction des trois poisons, l'actualisation du nirvana au sein même du monde phénoménal. Le bouddha est comme un bon médecin, il diagnostique la maladie, il en voit la cause, témoigne du fait qu'il est possible d'en guérir. Enfin, il propose le remède qui va permettre le retour à la condition normale du corps et de l'esprit.

Ces quatre vérités ne sont pas relatives, elles expriment une loi universelle, c'est pourquoi elles sont dites nobles.

1) Le bouddha constate la souffrance physique et psychique liée à l'attachement excessif au *moi*, à l'existence individuelle perçue comme étant séparée de celle des autres. Brièvement résumée, telle est la première noble vérité de la souffrance.

2) La deuxième noble vérité exprime l'origine de celle-ci. Il s'agit de l'ignorance, du cortège des désirs, des attachements et des illusions qui provoquent le cycle infini des transmigrations.

3) La troisième noble vérité dit : il est possible de s'en libérer.

4) La quatrième indique le chemin de la libération, c'est la réalisation de l'octuple sentier :

- la compréhension juste
- la pensée ou intention juste
- la parole juste
- l'action juste
- les moyens d'existence juste
- l'effort juste
- l'attention juste
- la concentration juste

Les premiers aspects de l'octuple sentier : pensée, parole, action et moyen d'existence justes, constituent la conduite éthique dont la compassion est le fondement. Celle-ci a un versant affectif important basé sur l'empathie, les considérations touchant des aspects plus intellectuels ou philosophiques de l'enseignement ne

sauraient gommer l'amour universel qui est directement lié à notre interdépendance. Il met en œuvre la tolérance, la générosité, la bonté, et d'une façon générale les qualités humaines qui prennent l'autre en considération avec des intentions positives.

La sagesse qui lui est associée est un aspect apparemment plus intellectuel car il touche notre pensée, notre discernement. Aussi l'étude des quatre nobles vérités et la réflexion sur les enseignements du bouddha en général n'est pas à négliger. Cependant, elle ne remplacera jamais la confiance en notre "nature primordiale" née d'une pratique juste. Notre sagesse sera d'autant plus efficiente que nous aurons nous-mêmes fait l'expérience de la vérité, qu'elle aura pris corps en nous. De cette façon nous serons en mesure de voir les choses telles qu'elles sont. Sans la sagesse, la compassion risquerait de manquer son but qui est de servir l'autre. La pensée juste est donc une pensée débarrassée des vues étroites de l'ego, elle est exempte de haine ou de malveillance.

La parole juste associée à la pensée juste ne sera jamais le fait d'un langage injurieux, mensonger, impoli ou brutal. Elle aura le mot juste, sensé, utile à l'autre.

L'action juste découlera des pensées et des paroles justes, de la sagesse et de la compassion en action. Elle sera la mise en œuvre des préceptes dans la vie quotidienne.

Les moyens d'existence justes ne peuvent être liés à des professions qui entraînent la destruction des biens des autres et leur mort. Aussi, les métiers touchant la fabrication, le commerce

des armes, des drogues, des poisons, sont bannis de la vie d'un disciple du zen.

Certains de ces aspects tels l'effort et la concentration justes ont été évoqués à l'occasion de l'approche de six paramitas notamment. La pratique de zazen se caractérise par l'ensemble de ces qualités. Elle est elle-même le chemin, à chaque inspiration, à chaque expiration, d'instant en instant.

La connaissance du bouddha et les quatre nobles vérités sont issues de sa pratique. Bien qu'il ait atteint la connaissance suprême, il vit avec les êtres humains comme étant "l'Eveillé". Il est tout à fait conscient que d'autres avant lui ont emprunté ce chemin. Il n'a fait que redécouvrir ce qui existait déjà. Sa vérité porte au-delà de l'existence ou de la non-existence Il découvre que les choses sont "ainsi", c'est la loi universelle. Son principal objectif n'est pas d'être le propagateur d'une nouvelle religion ou d'un système de pensée. C'est de montrer à chacun de nous qu'il est possible de dissoudre les trois poisons que sont l'avidité, la haine et l'ignorance. La voie qu'il montre amène inmanquablement à la sagesse et à la compassion. En vivant la réalité de chaque instant, il est possible de vivre de manière juste, sans devoir tomber dans les extrêmes et rechercher sans cesse les plaisirs sensuels ou l'auto mortification. Le bouddha en témoigne par la manière dont il a vécu.

Nous devons nous garder de nos propres critères, de nos fabrications mentales et des jugements de valeurs qui nous limitent. Les choses peuvent prendre une tournure insoupçonnée et inattendue dès lors que nous acceptons de les voir sans a priori. Il y

a dans la pratique de zazen cet apprentissage du laisser passer qui libère les fixations de notre mental.

---

*Question :*

Qu'est-ce qui fait dire que l'ego n'a pas de réalité substantielle ?

*Réponse :*

L'ego ou l'esprit ordinaire représente le *moi*, le *je* qui divise, qui éprouve le sentiment d'exister, qui pense et ressent des mouvements émotionnels. Selon les circonstances, l'ego éprouve le bonheur ou le malheur. Il est évident, en première analyse que cet « entité » n'a pas d'existence matérielle. On ne peut lui attribuer de couleur définie, de taille, de volume ou de forme. Aucune caractéristique connue ne peut lui être attribuée. Cependant nous ne pouvons nier son existence, puisque l'esprit fonctionne, ressent et pense. Il n'est pas vide. Il a le sentiment d'exister, de percevoir, de sentir, de toucher. Il s'attache ou il repousse. Nous sommes un ensemble d'énergies physiques et mentales en perpétuel changement.

Nous sommes constitués de cinq agrégats transitoires. Notre ego s'exprime à travers les organes des sens qui sont en relation avec les sensations. Celles-ci font naître les perceptions qui engendrent la conscience.

C'est ainsi se s'édifie une :

- conscience visuelle,
- conscience auditive,
- conscience olfactive,
- conscience gustative,

- conscience tactile,
- conscience mentale.

Ces consciences elles-mêmes n'existent pas de manière autonome. L'ego se manifeste au travers de ces différentes consciences conditionnées et conditionnantes. Il est teinté de toutes les expériences, des actes, des paroles et de des pensées de chacun. La croyance aveugle en un ego intrinsèque, stable et séparé débouche sur une suite sans fin de complications, d'illusions et d'interprétations erronées.

L'ego conditionné, d'une manière générale, masque notre véritable nature. C'est en observant ses manifestations que nous pouvons comprendre qu'il n'a pas d'existence fixe, permanente et stable.

Le maître s'est éveillé en comprenant l'aspect illusoire et impermanent de l'ego. Par la pratique de zazen, l'homme sort de son rêve et cesse de vouloir attraper le reflet de la lune dans l'eau. Le zen affirme : "Nous sommes notre propre refuge". Transformé, notre esprit ordinaire prend ainsi une dimension qui nous permet de retrouver notre véritable visage.

---

*Question :*

Je pratique zazen depuis quelques années et j'ai l'impression d'être figé dans mon évolution. Est-ce normal ?

*Réponse :*

Le manque de discernement nous amène à vivre dans la confusion. Mais nous pouvons pressentir la lumière et être néanmoins dans

l'obscurité. L'ego a un moteur puissant qui le pousse toujours plus en avant, c'est la soif d'existence, deuxième noble vérité exprimée par le bouddha. Cette avidité est à l'origine de toutes nos difficultés. Elle conditionne notre vie tandis que nous sommes à la recherche de notre épanouissement à travers les plaisirs des sens, la richesse et la gloire. Les fabrications mentales génèrent les idéaux, les théories, les dogmes, les croyances, y compris la recherche de l'absolu et de l'éveil. Les attachements à nos conditionnements nous empêchent de voir la vie telle qu'elle est.

---

*Question :*

Pouvez-vous définir le concept de l'interdépendance ?

*Réponse :*

Nous avons des caractéristiques propres, une éducation, des particularités liées à notre pays d'origine, notre sexe etc. Nous ne sommes pas nés par nous-mêmes puisque nous sommes issus d'un spermatozoïde et d'un ovule. Nous nous trouvons également dans l'impossibilité de stopper la vieillesse, d'annihiler la maladie et la mort puisqu'elles sont programmées. Il n'est donc pas possible de nous considérer comme étant pourvu d'une existence séparée. Etre, c'est entrer en relation avec toutes les existences de l'univers, sans séparation. Reconnaître cette interdépendance, c'est reconnaître la véritable nature de notre égo et de notre corps qui n'ont pas d'existence propre.

Nous avons vu précédemment que nous sommes un ensemble d'énergies physiques et mentales en perpétuel changement. Voyons cela en détails : nous sommes constitués de cinq agrégats

transitoires qui sont la forme (le corps), les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.

La forme est composée des cinq éléments fondamentaux : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace qui eux-mêmes n'ont pas d'existence indépendante. Elle comprend aussi les cinq organes sensoriels des sens : les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le corps, ainsi que leur correspondance avec les phénomènes psychophysiologiques : les sons, les odeurs, les saveurs, les idées et la pensée. De la relation entre la matière et l'esprit naît les sensations liées aux perceptions. Elles-mêmes produisent les conceptions mentales et la volition dont la volonté, la détermination, le désir, la sagesse, l'ignorance, la concentration. Le cinquième agrégat qui est la conscience produisant un engrangement, un phénomène de mémorisation. Les maîtres de la transmission ont toujours mis en garde contre l'aspect illusoire des sens. Le schéma que nous venons de donner des cinq agrégats donne un aperçu de ce que nous considérons comme étant le *moi*. Ils sont du domaine de l'attachement et sont inclus dans le cycle de la naissance, de la vieillesse et de la mort. Les cinq groupes d'agrégats éphémères sont reconnus dans l'enseignement du zen comme étant en contradiction avec eux-mêmes et générateur de souffrances. Bien qu'un individu puisse accéder à un savoir spécifique, il n'en reste pas moins limité à des caractéristiques humaines. Il reste donc sujet à l'impermanence de l'existence mais aussi à l'ignorance de l'interdépendance des phénomènes appelée aussi "production conditionnée". L'accession à l'érudition ne nous dispense pas des contradictions horizontales du monde de la matière.

Quand nous entrons dans le dojo pour pratiquer zazen, nous laissons dans le vestiaire les vêtements et les chaussures. Mais aussi notre titre, nos diplômes, nos idées préconçues particulièrement celles que nous nous faisons de nous-mêmes, c'est un commencement. Pratiquer zazen c'est observer tous les points importants de la posture qui sont en relation les uns avec les autres. C'est observer que tout change d'instant en instant aussi bien dans notre corps que dans notre esprit et nous voir tels que nous sommes.

---

*Question :*

J'ai des difficultés à ne pas penser pendant zazen ? Que dois-je faire ?

*Réponse :*

Etre concentré pendant zazen ne signifie pas tout annihiler autour de soi. Il s'agit de ne pas être dispersé par les manifestations de notre entourage ou l'apparition des pensées. Celles-ci ne sont pas niées, loin de là, elles font partie intégrante de la méditation mais on ne se laisse pas entraîner par elle.

Nous avons vu quel est le déroulement du processus des sens jusqu'à la conscience. Comment cela se passe-t-il en zazen ? Ici les portes de la pratique s'ouvrent toutes grandes pour ceux qui imaginent que zazen n'est qu'un simple état de bien-être ou de vide mental. Quand nous sommes assis sur le zafu nos sens gardent leurs fonctions naturelles, mais ne vont pas prendre le chemin habituel. La pensée ne suit pas la pensée. L'œil voit sans regarder car la

conscience de l'œil est au repos. Il en est de même pour les autres organes sensoriels.

Un des éléments fondamental de la posture est la verticalité de l'assise. La colonne vertébrale est étirée vers le ciel à partir de l'enracinement des genoux. C'est ce qui fait dire de manière poétique que cette assise est "un trait d'union entre ciel et terre". Dans cette verticalité, le bassin reprend sa cambrure naturelle. Juste au-dessous du nombril se trouve notre centre de gravité. L'inspiration se fait naturellement suivie d'une expiration qui roule et qui descend comme une vague. La pensée peut se manifester sous forme de la résurgence du passé ou se projeter dans le futur, laissez-la passer. Ceci est notre condition normale, originelle, libre de contradictions par l'harmonisation du corps et de l'esprit.

Un dialogue dans le dojo illustre bien la difficulté qu'il peut y avoir à vivre une voie qu'aucune conception ne peut limiter. Un élève me demande un jour :

Q- Qu'est ce que la Voie ?

R- Chaque chose est la Voie.

Q- C'est entendu, mais comment puis-je la réaliser, la comprendre avec chacune de mes cellules ?

R- Chercher à la comprendre, c'est encore en être séparé, c'est demeurer dans la dualité.

Q- Mais comment savoir que chaque chose de la vie quotidienne est la Voie ?

R- La voie ne dépend ni de votre connaissance ni de votre ignorance. La vie quotidienne est la Voie elle-même. Il suffit d'en prendre conscience.

La maladie de l'esprit est de croire qu'il y a des réponses à toutes nos questions. Pourquoi sommes-nous nés ? Comment allons-nous mourir et qui y a-t-il après la mort ? Les questions les plus abruptes et difficiles perdent de leur complexité quand l'action est juste. Nous vivons dans un monde en perpétuel mouvement. Il porte en lui l'ordre et le chaos, comme la fleur finissante qui égraine au vent les semences de vie. C'est une énergie cosmique qui allume et éteint les étoiles, érode les montagnes, fait blanchir les os dans la terre et se régénère. L'être humain lui aussi change continuellement. Pendant zazen, nous observons cette réalité et comprenons que le karma peut être changé.

---

*Question :*

On parle de "karma", qu'est-ce que c'est, est-ce la même chose que le destin ?

*Réponse :*

Le Karma est une idée orientale qui fascine l'Occident, mais à propos duquel il existe généralement des malentendus, car il est considéré comme le destin ou la prédestination.

Karma signifie « action » - c'est la loi de cause et de l'effet. Le karma est à la fois la force latente à l'intérieur de l'action et le résultat de nos actes. Tout acte, même le plus infime, a des conséquences. C'est pourquoi, pour un pratiquant zen, tout acte, toute pensée ou parole, a de l'importance et des conséquences.

Notre condition actuelle est le résultat des actions passées, et notre condition future dépend des actions présentes. Au-dessus du niveau individuel, les nations ont leur karma particulier, qui modifie et change les situations personnelles. En voyant clairement comment nous agissons sur les autres par nos comportements, nous pouvons prendre notre part de responsabilité dans la diminution de la souffrance autour de nous.

---

*Question :*

Est-ce que notre karma disparaît quand nous mourons ?

*Réponse :*

La loi de Karma ou de cause à effet a pour conséquence indirecte de poser le problème de la réincarnation. La grande majorité des hommes ne se connaissent pas pleinement. Ceci veut dire que notre structure psychique est beaucoup plus complexe, comme nous l'avons vu précédemment. Elle est formée d'une série de couches successives, de profondeurs en profondeurs. La plupart d'entre nous ne sommes conscients que des couches les plus superficielles. Or qu'arrive-t-il lorsque la mort se produit ? Le corps se décompose et, après lui, les différentes associations psychiques. Plus rien de ce que nous connaissons de nous-mêmes ne subsiste entre deux incarnations successives. Seul existe un bilan énergétique de nature psychique et spirituelle. Ce faisceau de tendances ou traits caractérologiques se situe dans les couches les plus profondes du psychisme individuel à un niveau auquel très peu de personnes accèdent.

Suivre l'octuple sentier énoncé dans la quatrième noble vérité du bouddha c'est se libérer de ses tendances fondamentales, se donner la possibilité de contrôler son karma et ne plus craindre la mort. Avec zazen, Le karma peut être modifié par notre façon de vivre ici et maintenant, à tout instant. C'est pourquoi sans devenir malade de perfectionnisme, il est important d'avoir le comportement juste dans ce que nous entreprenons. La société dans laquelle nous vivons est certainement très attractive, mais elle ne favorise pas toujours la vigilance et la responsabilité par rapport à nos actes, créant des maladies de civilisation. Ainsi, changer notre karma c'est aussi changer notre environnement.

---

*Question :*

Est-ce que nos erreurs perpétrées sans mauvaises intentions sont génératrices de karma ?

*Réponse :*

Pour qu'il y ait un effet karmique il faut qu'il y ait une action volontaire, décidée. Celle-ci est accompagnée d'une identification à un sentiment, à une émotion ou à un état d'esprit. Il n'y aura pas d'effet karmique négatif pour celui qui n'a pas eu la volonté de nuire, comme il n'y aura pas d'effet karmique positif pour celui qui n'a pas fait du bien. Nous pouvons parler de karma neutre.

Prenons un exemple : vous êtes agressé et vous utilisez une stratégie musclée pour vous défendre, en somme vous pratiquez l'auto défense ; et bien votre action ne sera pas teintée d'un résultat karmique. Ce qui ne sera pas le cas pour votre agresseur, bien entendu.

*Question :*

Quand on est envahi par les pensées, un mantra pourrait aider à la concentration. Pourquoi le zen ne préconise pas l'usage des mantras

*Réponse :*

En zazen, on ne recherche et on ne rejette rien. Il est important de voir apparaître et disparaître ses propres pensées, ses sensations ou ses émotions sans s'identifier à elles. La base de zazen rappelons-le, c'est l'état d'esprit que l'on nomme "*mushotoku*" en japonais et qui est ni désir ni résistance. Au lieu de se concentrer sur un mantra nous disons : "Concentrez-vous sur ce qui est dans l'instant présent".

Simplement se rendre compte que tout ce qui apparaît disparaît est le grand enseignement de zazen. Le vivre dans avec corps et son esprit est la chose importante qui permet de prendre conscience de soi. Chacun de nous a un karma différent, une personnalité, et il ne s'agit pas de devenir conforme à un modèle. Nous connaître et nous accepter tel que nous sommes est l'aspect principal de cette pratique. Approfondir cette connaissance met en lumière notre nature véritable. Néanmoins, il existe un mantra que l'on récite à la fin d'un texte sacré qui clôture la session de zazen et qui fait référence à la vacuité.

---

*Question :*

A quoi reconnaît-on l'attitude juste de l'esprit pendant zazen ? Est-ce la même que dans la vie quotidienne ?

*Réponse :*

Notre culture occidentale est fortement marquée par la prédominance de la pensée. Illustré par la célèbre phrase de Descartes : "Je pense donc je suis". Nous avons souvent, face aux grandes questions de l'existence, une attitude très cérébrale et nous marchons alors courbés sous le poids de nos pensées. Entre le cerveau et le corps, le lien est parfois distendu. Un juste équilibre est nécessaire. Pratiquer zazen, c'est penser avec son corps tout entier et pas seulement avec le cerveau frontal. Pendant zazen on laisse libre court aux pensées, mais celles-ci se raréfient quand notre esprit devient calme. Notre conscience n'est plus la conscience personnelle, elle rejoint la conscience cosmique. On appelle cette attitude d'esprit *Hishiryō*. A partir de cette expansion de champ de conscience, notre esprit prend sa véritable dimension dans laquelle notre corps, notre esprit et l'univers sont indifférenciés

Certains imaginent que la bonne attitude en zazen c'est être sans pensée. Or, seul un encéphalogramme plat est sans pensée et c'est le cas lorsqu'on est mort. Il ne s'agit donc pas d'essayer d'éliminer celles-ci. L'attitude juste en zazen est d'observer tous les états par lesquelles nous passons.

Dans la vie quotidienne, nous avons besoin d'appeler un chat un chat, et nous servir de notre pensée discursive fera la différence entre le chat et la souris. De plus, l'intention qui accompagne nos actes sera déterminante, mais parallèlement *hishiryō* va influencer notre vie. Exercer cette dimension non limitée de notre esprit développe l'intuition, la clairvoyance et notre vie devient sans complications.

*Question :*

La façon de respirer en zazen n'est pas évidente quand on commence à pratiquer. Est-ce que la respiration préconisée dans le zen est naturelle ou bien une façon bien spécifique qui s'apprend ?

*Réponse :*

La respiration est le lien entre la posture et l'attitude de l'esprit. Avant tout, il faut observer sa propre respiration et ne pas faire de zazen une gymnastique particulière. Observer et laisser passer est l'attitude que nous retrouvons à chaque zazen. Selon les jours, nous verrons que notre respiration varie. Elle mobilisera davantage le haut des poumons ou se répercutera jusque dans le bas-ventre. Lorsque l'on se concentre sur l'inspir/expir, notre diaphragme devient comme une porte battante, il devient souple. Il remonte et descend de façon harmonieuse. A partir de là, il est recommandé de bien vider ses poumons avant de prendre une nouvelle inspiration. Plus notre expiration devient profonde, plus notre inspiration est naturellement forte et plus zazen devient fort. Il ne s'agit pas d'une force volontaire commandée par l'ego. Il n'y a donc pas là d'exercice comme on peut en trouver dans le yoga par exemple. Si nous ne sommes inquiets, nous aurons des difficultés à bien respirer. Il en est de même si nous faisons intervenir trop de volonté dans notre posture. L'harmonie entre le corps et l'esprit permet à notre respiration de s'approfondir. Je suggère de pousser sur les intestins vers le bas en fin d'expiration afin de vider totalement nos poumons de l'air vicié.

*Question :*

Comment dépasser l'impression négative que peut donner le kyo-saku quand on débute zazen ?

*Réponse :*

Quand nous pratiquons zazen, nous avons des moments difficiles et nous avons vu que le kyo-saku peut-être demandé comme une aide. Chaque zazen est différent et certaines fois nous traversons les états de somnolence ou d'agitation sans avoir besoin d'aide. D'autres fois, l'ombre du kyo-sakuman sera suffisante pour nous tenir en éveil.

A la base de l'arrière du cou, il y a un réseau nerveux très important où se bloquent les énergies quand nous sommes trop tendus. Le "bâton d'éveil" a pour effet de détendre cette zone et d'apporter au corps une énergie nouvelle qui se diffuse dans tout le corps. Il est important d'expirer au moment où on le reçoit, car celui qui le donne le fait en expirant lui-même. A ce moment-là, celui qui reçoit et celui qui donne sont en totale unité. Quoiqu'il en soit, nul n'est obligé de le demander, surtout s'il a des appréhensions. Avec la pratique il pourra en comprendre l'origine et dépasser sa peur.

---

*Question :*

Est-ce que amour est compassion sont la même chose ?

*Réponse :*

Les comparaisons dans ce cas sont toujours difficiles, je dirai qu'il y a malgré tout une différence. La relation d'amour implique un lien qui se traduit généralement par de l'attachement. L'amour, bien souvent est provoqué par la rencontre avec une personne qui

correspond à nos critères, nos affinités. Dans cette forme d'amour nous sommes très souvent en attente de quelque chose, la recherche du bonheur, une amitié, où d'autres raisons. Il est très difficile d'avoir de l'amour pour une personne prise au hasard sans qu'elle soit passée par les appréciations de notre ego, une espèce de jugement en somme. Cependant, si l'idée nous vient tant soit peu de vouloir brandir l'étendard de l'amour universel, posons-nous la question de savoir si nous sommes prêts à aimer le premier venu.

La découverte de notre véritable nature conduit au développement de la compassion. Celle-ci est l'expression naturelle de la bonté qui existe en soi. On parle ici de compassion sans attachement ou l'équanimité.

---

*Question :*

Vous dites que l'on ne doit faire "ni choix ni rejet" en zazen, mais comment pouvons-nous agir dans la vie si nous ne distinguons pas le bien du mal ?

*Réponse :*

La vacuité de tous les phénomènes que zazen nous révèle ne doit pas être le prétexte à faire n'importe quoi. Le fait de ne pas faire de choix ni de rejet pendant zazen ne signifie pas que nous perdons tout discernement. Ce n'est tout simplement pas le moment de discriminer entre ce qui est bien et ce qui est mal. Nous ne cherchons pas à faire une sorte d'introspection à ce moment-là. Notre karma passé remonte à la surface, nous laissons passer ses manifestations sans nous y attarder, ni porter de jugement. Nous constatons que toutes choses sont fluctuantes et ce qui était

appréhendé comme un bien peut devenir un mal et vice-versa. C'est la raison pour laquelle nous nous abstenons de juger pendant zazen. Nous nous en tenons aux constats. Cela ne signifie pas que nous ne savons pas ce qui est bien et ce qui est mal dans l'instant présent quand nous sommes dans l'action.

Il y a le mal que tout le monde ou presque reconnaît comme étant le mal. C'est celui qui est engendré par les tyrans et tortionnaires de tous acabits ou les grands criminels. Il est extrêmement déstabilisant pour ceux qui en sont les victimes et devient alors plus difficile de croire que nous avons tous la nature de bouddha. Pourtant, dans les situations les plus extrêmes, les plus négatives, on a pu voir des hommes, des femmes dépasser la souffrance pour aider tous ceux qui y sont confrontés avec eux. Il est possible, même si ce n'est pas toujours facile, de mettre en œuvre notre compassion dans ces moments-là pour aider les autres. De plus, nous pouvons réaliser que l'auteur du mal est dans l'ignorance dont parle bouddha. En fait, il ignore que faire le mal à autrui c'est le faire à soi-même d'abord et devenir à son tour la prochaine victime. C'est ainsi que la victime peut être en mesure de pardonner à son bourreau.

Il y a un mal beaucoup moins évident qui peut venir de nos propres appréciations et de nos conditionnements. C'est en zazen que l'on peut prendre conscience de nos erreurs et prendre la décision de corriger notre comportement.

Dans la vie de tous les jours, nous avons des critères pour savoir si nous sommes dans l'action juste. Pour le zen, l'intention qui anime l'action est importante. Si nos motivations sont bienveillantes vis-à-

vis d'autrui, notre action sera positive si toutefois elle est accompagnée de sagesse, c'est-à-dire d'éthique. Il peut en effet arriver que de bonnes intentions soient désastreuses dans leurs effets si nous n'y prenons garde et rappelons-le, l'enfer est pavé de bonnes intentions. La sagesse consiste à prendre en considération les conséquences de notre action. S'agissant du bien, quand notre action est profitable à l'autre ou tout au moins, quand elle ne lui nuit pas, nous sommes dans l'action juste. La sagesse intuitive servira mieux nos actes si nous nous référons à notre pratique. De plus, nous avons à notre disposition les préceptes et l'octuple sentier qui est le chemin de la cessation de la souffrance commise intentionnellement et non-intentionnellement.

---

*Question :*

Comment se situe le zen par rapport aux philosophies et aux religions ?

*Réponse :*

Le zen est au-delà de nos catégories d'athéisme ou de théisme. Le zen s'est toujours adapté à des situations nouvelles. Lorsque des cultures vivent de grands changements, les idées qui autrefois avaient un sens ne sont plus satisfaisantes et les gens commencent à chercher de nouvelles réponses. Le laïcisme scientifique et l'économie libérale, qui provoqua de profonds changements en améliorant les conditions de vie matérielles, a négligé le potentiel humain en faveur de ce qui est quantifiable. L'Occident traverse une crise spirituelle et les doctrines et symboles traditionnels ont été rejetés par une vision scientifique du monde, incapable de générer une réponse satisfaisante qui ait une réelle signification. Le zen est

bien placé pour être en mesure d'apporter une nourriture spirituelle.

Le zen accueille toutes les religions puisqu'il ne fait pas référence à un dieu, pour autant il ne nie pas le divin. Le zen n'a pas apporté un enseignement comme étant un ordre nouveau ou une nouvelle religion mais comme étant le moyen pour chacun de se connaître et d'éradiquer le mal de vivre. Le pratiquant s'éveille lui-même à la réalité de l'interdépendance des phénomènes soumis à la destruction et à leur perpétuel renouvellement. C'est l'esprit de sagesse qui perçoit l'aspect universel et individuel du principe régissant le monde des phénomènes. L'éveil ne se situe pas dans des sphères supérieures, il n'est pas davantage réservé à une poignée d'élites et ne doit pas être considéré comme tel. La réalisation de la non-dualité telle qu'il est exprimé dans la tradition zen est la condition normale de l'esprit.

La transmission de tous les maîtres zen est de présenter l'enseignement de la pratique de zazen comme la connaissance de soi. Celle-ci permet de transformer les trois poisons que sont l'avidité, la haine et l'ignorance en qualités. Dès l'instant où ils sont vus, ils deviennent les ferments de la sagesse.

Le zen n'a pas établi de structures communautaires rigides. Il harmonise les circonstances entre-elles afin qu'elles fassent partie intégrante de la vie. Bien qu'il donne des règles de conduite pour ses disciples son enseignement est aussi clair qu'une eau de source, toujours changeant comme son éclat. Suivant les événements, les personnes et les lieux, le zen s'adapte aux capacités de chacun. Le

zen a gardé ce rapport essentiel entre maîtres et disciples dans la transmission intime de la pratique.

---

*Question :*

Si la pratique du zen est de prendre de la distance par rapport à tout ce qui nous attache, en quoi le maître n'est-il pas un lien supplémentaire ?

*Réponse :*

Quand le navigateur veut retrouver son port d'attache dans la nuit, le phare est un élément indispensable. La voie est sans commencement ni fin, comment allons-nous l'aborder ? Les patriarches prétendent que nous y sommes immergés comme un poisson dans l'eau. Chaque débutant a des recettes personnelles glanées dans les livres, elles stimulent l'imagination pour accéder à l'idée qu'il se fait de la spiritualité.

Le maître est une aide précieuse, vivante, pour guider le disciple sur la voie, lui faire prendre conscience de ses erreurs et de ses réussites. Il est issu d'une longue lignée et le maillon vivant d'un enseignement qui remonte au début du temps. Il a la reconnaissance de son maître comme "successeur dans l'enseignement". Se placer dans le sillage d'un maître n'est pas une décision prise à la légère, une inscription à un stage de remise en forme. La pratique de la voie est décisive dans notre vie. Pratiquer zazen exprime la détermination à vouloir sortir de notre ignorance en sollicitant l'aide du maître. Ainsi, il reste à l'écoute de ceux qui veulent réaliser la voie. Le maître offre à chacun le miroir qui permet de contempler son propre visage par la pratique de l'assise

silencieuse. Rares sont ceux dont la foi est inébranlable et qui vont droit devant sans avoir la tentation de changer de cap, résistant à l'influence des courants contraires.

La rencontre entre le maître et le disciple est un moment privilégié. La vision du maître précède les paroles du nouveau venu. Celui-ci possède plusieurs registres, "les moyens habiles" sont infinis pour sortir son élève de sa léthargie et de ses erreurs. Il intervient entre la vérité relative et la vérité absolue.

---

*Question :*

Y a-t-il une progression dans le zen, des étapes à franchir ?

*Réponse :*

Les phénomènes dans leur jaillissement instantané nous réservent toujours des surprises et nous ne pouvons pas considérer le zen du point de vue de l'acquisition. Ainsi, la pratique elle-même est éveil, et nous ne considérons pas cet éveil comportant des étapes à parcourir, ou encore arriver à une destination finale.

Il est important d'avoir sans cesse un regard neuf à chaque fois que nous pratiquons zazen, sans cela nous serions dans l'attente d'un grade pour passer au grade supérieur. L'ordination n'est pas le passage obligé ni une fin en soi, encore moins un grade. C'est simplement ouvrir son champ de vision sur l'infini, sur l'inconnaissable. Il n'y a pas de but à atteindre, le chemin lui-même est le but. Il n'empêche malgré tout qu'au fil du temps notre pratique nous amène à nous défaire de notre ignorance et progressivement de nos conditionnements. Une forme de

progression apparaît car la vigilance nous apprend à faire face aux diverses situation rencontrées, à les traverser, à dépasser nos limitations. Un maître zen répondit à une personne qui le questionnait au sujet d'un éventuel enseignement graduel : "Oui, il y a un entraînement graduel." En effet, la voie est sans limite mais nous-mêmes sommes limités par nos conditionnements. Aussi, il continua : "Quand un novice arrive, on lui enseigne d'abord comment contrôler ses sens, suivre les règles du monastère et les préceptes, on lui enseigne à être attentif." Ce maître adaptait son enseignement aux besoins de chacun. Cette concentration sur les perceptions est une pratique de la voie à part entière si elle est présentée comme une pratique graduelle. Rappelons que d'anciens disciples se sont éveillés en entendant le son du caillou sur un bambou. La pratique de la voie peut donc être considérée de deux points de vue - l'éveil graduel ou l'éveil spontané. Mais en dernier ressort, l'important c'est l'état d'esprit avec lequel nous pratiquons. Comment prenons-nous nos repas ? Comment pratiquons-nous chaque jour la joie dans notre travail de tous les jours ? Faisons-nous preuve de vigilance et sommes-nous attentifs aux autres ? Cela se pratique à la fois instantanément et de façon progressive.

Pour illustrer ce propos voici l'histoire d'un samouraï venu parfaire l'art du sabre auprès d'un grand maître. Celui-ci lui demanda de s'entraîner pendant toute une année à marcher uniquement en kinhin sur une bande blanche délimitant le périmètre d'un tatami. L'année suivante il lui apprit à fendre du bois avec une hache. L'élève fort impatient lui demanda : "*Quand allez-vous enfin m'apprendre l'art du sabre ?*" Le maître l'emmena aussitôt devant un tronc d'arbre qui servait de passerelle au-dessus d'un précipice

et lui dit : "*Maintenant traverse !*" Le samouraï ne put traverser. Le maître s'étonna : "*Comment se fait-il que tu ne traverses pas ? Alors que toute une année durant tu as appris à marcher au bord du tatami.*" Tout à coup survient un aveugle. Il tâta le tronc d'arbre avec sa canne et traversa le précipice. Le samouraï comprit à ce moment-là et traversa lui aussi. L'enseignement du maître zen était progressif. Il amena le disciple au bord du précipice après un long entraînement, mais l'état de non-peur dans lequel se trouvait l'aveugle permit instantanément au samouraï de comprendre et de réaliser cet état lui-aussi.

---

*Question :*

Le vêtement que vous portez, le kesa semble avoir beaucoup d'importance. Vous lui accordez un grand respect, quelle est sa signification ?

*Réponse :*

Le bouddha ramassa sur les lieux des crémations des morceaux de tissus souillés, usagés qu'il lava, teignit et cousit pour se vêtir. Cet assemblage constitua le kesa originel. Ce qui était rejeté devint le vêtement le plus noble. Le kesa, symbole de la vie infinie et sans attaches est transmis de maître à disciple depuis 2500 ans. Il est porté par tous les disciples du zen. Demander à être ordonné par le maître et revêtir ce style de vêtement, c'est exprimer sa forte détermination à suivre son enseignement. Au fil du temps, par la pratique de zazen s'établit entre le disciple et le maître une relation intime. Lors de la cérémonie d'ordination, le futur moine fait le vœu de protéger les trois trésors que sont le Bouddha, Son Enseignement et la communauté religieuse.

Il s'engage aussi à respecter les dix préceptes qui sont :

a) Les cinq préceptes fondamentaux:

- ne pas tuer et ne pas inciter à tuer
- ne pas voler et ne pas inciter au vol
- ne pas être pervers et ne pas encourager la perversion
- ne pas mentir et ne pas susciter le mensonge
- ne pas s'enivrer (se droguer) et ne pas favoriser l'enivrement

b) Les cinq préceptes importants :

- ne pas critiquer et ne pas porter de jugement sur autrui
- ne pas se flatter et ne pas mépriser autrui
- ne pas être parcimonieux, mais pratiquer la prodigalité
- ne pas s'irriter et ne pas provoquer la colère
- ne pas blasphémer et ne pas inciter autrui à proférer de blasphème.

Le maître zen coupe une mèche de cheveux au futur(e) ordonné(é) qui confirme sa décision de trancher avec ses attachements et ses illusions en répétant trois fois "oui". Ensuite le maître lui remet symboliquement deux choses : le kesa pour se vêtir et le bol pour se nourrir.

Une préparation nécessaire lors de l'ordination d'un moine, d'une nonne ou d'un bodhisattva, consiste à coudre son propre kesa. Chaque point détermine un pas sur le chemin du renoncement aux vues fausses qui engendrent la souffrance. La pratique de zazen sans le kesa serait incomplète. En le recevant de la main du maître, l'ordonné fait le vœu de purifier son karma et de suivre l'enseignement profond du zen.

Le kesa n'est pas un objet de divination ou une relique. Il représente l'un des symboles de l'Eveil.



*Question :*

Qu'est-ce que le samu, en quoi consiste-t-il et à qui est-t-il attribué ?

*Réponse :*

Le samu est l'accomplissement des tâches domestiques et journalières. Il s'adresse à tout le monde et n'est pas vécu comme une corvée mais comme un service rendu à la communauté. Il permet de pratiquer l'instant présent, d'être impliqué dans la vie sociale. Lors des sesshin, les hommes et les femmes, mais aussi les disciples et le maître y participent. De ce fait la préparation des repas, la vaisselle, le nettoyage, le jardinage ou nettoyer les toilettes ne sont pas considérés comme des tâches dégradantes réservées à une catégorie d'individus.

Il est important que chacun y prenne part sans esprit de calcul ni de se différencier en terme de supériorité et d'infériorité.

---

*Question :*

Est-ce que mushotoku, c'est-à-dire sans esprit d'obtention, n'apparaît pas comme étant un peu désuet à une époque où nous

sommes sans cesse sollicités pour accéder facilement à ce que nous désirons ?

*Réponse :*

L'expression *mushotoku*, c'est-à-dire un état d'esprit sans but ni esprit d'obtention, est l'essence même de la pratique du zen. Cet aspect de l'enseignement va à l'encontre de nos comportements égoïstes et souvent il fait peur. Dans la pratique de zazen il n'y a rien à obtenir, toute attente est vaine, plus communément c'est ce que nous entendons par "lâcher prise". Zazen est une expérience qui inclut le corps et l'esprit sans projections ni attentes, même si les motivations qui nous amènent sur la voie sont des plus nobles. En zazen, les meilleures intentions du monde sont elles aussi abandonnées.

Néanmoins, pendant les sessions de zazen, nous sommes concentrés sur tous les aspects de la posture. Notre attention se porte sur la verticalité du tronc et de la tête qui ne doit pencher ni en avant ni en arrière, sur le menton qui est rentré, sur la main gauche qui repose dans la main droite, sur le tranchant des mains contre le bas ventre, sur les pouces qui se touchent horizontalement pour former un ovale. Le bassin est basculé en avant pour permettre l'enracinement des genoux dans le sol, l'expiration est longue et profonde. Les pensées passent comme les nuages traversent le ciel. La conscience personnelle est au repos. Nous vivons la réalité de l'instant présent et l'activité cérébrale est quasiment inopérante. Nous sommes dans l'attention et non dans l'intention. *Mushotoku* est un état de pleine conscience.

## ZEN AU QUOTIDIEN, UN ESPRIT NEUF

Il serait erroné de penser que la pratique de zazen commence et s'arrête à la porte du dojo. Chaque action de notre corps et de notre esprit peut être influencée par le zen. On pourrait croire que cela concerne uniquement les hommes et les femmes qui se sont engagés sur la voie monastique. En réalité, le maître s'adresse autant à des laïcs qu'à des disciples ordonnés. Il existe de nombreux laïcs qui ont pu accéder à de grandes réalisations telle la non-dualité grâce à zazen.

La nature duelle du monde n'est pas à démontrer, elle est le moteur de la vie, elle est la succession du jour et de la nuit, le masculin et le féminin, le feu et l'eau, la terre et le ciel. Elle est le principe actif de la vie que les Chinois ont traduit en termes de yin et yang. Ce ne sont pas des contraires opposés, ils sont en étroite relation et complémentaires. Quand il fait nuit d'un côté de la terre, il fait jour de l'autre.

Encore une fois, une discipline spirituelle qui repousse les plaisirs courants de la vie de tous les jours n'a aucune valeur. Ce n'est pas l'expérience du plaisir, de la satisfaction qui pose un problème, mais l'attachement, l'avidité ou la répulsion qui placent la satisfaction personnelle et égocentrique avant les besoins des autres.

Comme nous l'avons vu, la pratique de zazen nous ramène constamment au "responsable" et sa confiance sera d'autant plus forte qu'il aura lui-même retrouvé les vraies valeurs dans leur sens le plus quotidien dans un dojo et auprès d'un maître.

Elles sont au nombre de six, ce sont : l'effort, la patience, le don, la concentration, la sagesse et l'observance des préceptes nommés « les six paramitas ».

La méditation zazen et un état d'esprit zen sont utiles à tous ceux qui recherchent à améliorer la concentration, une élévation du niveau de conscience de soi et la réalité qui les entoure. C'est pour cette raison que cette pratique est très appréciée dans le domaine du travail, car elle aide à gérer efficacement le stress et améliore les relations entre collègues et à une répercussion positive sur l'économie de l'entreprise. Mais ses effets positifs ne s'arrêtent pas là, les retombées positives de la méditation se retrouvent aussi dans la famille, dans le cercle des amis, etc.

Dans tout les cas l'apaisement favorise la capacité d'analyse, la créativité, le niveau de concentration, de mémorisation et d'empathie. Zazen fait taire l'inutile et fatigant « bavardage mental », celui que les psychologues appellent « idées fixes, ruminations, obsessions ».

Dans notre société chaotique et étouffée par des activités et des propositions incessantes, zazen constitue une soupape à travers laquelle nous pouvons déverser nos frustrations, nos rancœurs et nos angoisses.

Pour conclure ce chapitre voici l'histoire d'un moine qui demande à son maître :

*« Qu'est-ce que le zen ?*

*- C'est la vie de tous les jours.*

*- Et comment s'en approche-t-on ?*

*- Plus tu cherche à t'en approcher, plus tu t'en éloignes. »*

Nous n'approchons la voie juste qu'en vivant des expériences essentielles, naturelles. Plus nous élaborons des stratégies savantes, étudiées, artificielles, plus nous nous en éloignons. Ainsi l'effort excessif et calculé empêche d'atteindre l'objectif. Tous ces stratagèmes mis en place s'élèvent comme des obstacles entre nous et la possibilité d'être spontané et « réel ».

Au lieu de rechercher sans cesse de nouveaux stimuli, il est préférable de vivre les moments essentiels de la vie pour que chacun des ses instants soient vécus en pleine conscience. L'une des conséquences pratiques du zen est la délivrance de la plupart des nos désirs intempestifs tels que possessions diverses, recherche continuelle de distractions, de jouissance nouvelles, de prestige, etc.

Dans la mesure où nous puisons la force en nous-mêmes, les valeurs extérieures tendent à perdre l'attrait qu'elles exercent et nous accédons à une certaine indépendance. Par contre, il ne s'agit pas de conclure que le pratiquant zen revêt un caractère anti-social, un tel homme n'engendre que violences, dominations, cruautés et revendications égoïstes.

Notons simplement que la simplification des besoins n'est pas un moyen mais une conséquence de l'éveil. Dans quel mesure peut s'appliquer cet « appauvrissement des besoins » ? Quels sont les minimums et maximums de besoins appropriés à chaque individu ? Nul ne peut les définir de façon générale ni les ériger en système. L'Eveil graduel ou spontané libère automatiquement une quantité considérable d'énergie nerveuse et psychique. Ce processus entraîne spontanément une transformation et une réorientation de la plupart de nos énergies. Les exigences du corps deviennent moins impérieuses, sans disparaître pour autant. Ces transformations se traduisent par une simplification des besoins alimentaires, sexuels et de distractions diverses. L'importance excessive de ces préoccupations qui caractérise le monde moderne surmené tend à disparaître. Ces fonctions cessent d'être le problème obsédant qu'elles sont pour beaucoup et tendent à jouer un rôle plus équilibré.

## LE SILENCE MENTAL

Comme nous l'avons tout au long de ces pages, le zen n'a ne cesse de nous rappeler l'urgence de pratiquer le *silence mental*. Mais pour un grand nombre de personnes règne une grande confusion quand à la nature exacte de ce silence mental. Je précise que celui-ci n'est qu'une pause nécessaire entre deux façons de penser très différentes. La première est celle de l'individu ordinaire ; la seconde est exprimée par l'esprit éveillé qui est totalement différente. Il est important de comprendre que la source d'inspiration et la façon de comprendre la nature des phénomènes du pratiquant zen est au-delà de la conscience ordinaire.

Examinons de quoi se compose notre psychisme. Il se divise en grossièrement en deux secteurs. Premièrement de la conscience ordinaire que nous reconnaissons avec une certaine clarté comme une partie de nous-mêmes. Elle est la plus concrète, mais aussi la plus superficielle. Elle est en rapport avec les expériences organiques et matérielles de l'existence quotidienne. Vient ensuite en deuxième position, au-dessous de cette conscience périphérique, une partie de nous-mêmes que nous connaissons fort peu. La plupart des gens en ignore totalement de contenu. C'est notre inconscient.

Les vicissitudes et les aléas de la vie quotidienne nous stressent, nous sommes agités et trop tendus. C'est pour cette raison que les couchent profondes de l'inconscient et leurs contenu ne peuvent se révéler à nous.

Au cours du sommeil notre activité mentale volontaire est inexistante. Ce lâcher prise momentané et cette détente relative permettent aux contenus de l'inconscient de se manifester par les rêves ou les cauchemars.

Le zen nous enseigne que la conscience ordinaire est changeante, impermanente et en grande partie illusoire, puisqu'elle exprime nos conditionnements, nos références, nos habitudes, nos croyances, etc. qui font partie du contenu inconscient. Elle est teintée de dualité. Si nous voulons dépasser cette illusion, il faut la connaître. Rien n'est à la fois plus simple et plus difficile. De nombreuses méthodes traitant de la pacification mentale nous sont proposées mais elles sont pour la plupart divergentes et contradictoires. Le but du silence mental que nous venons d'esquisser est envisagé différemment par rapport aux propositions des diverses écoles de yoga ou de concentration mentales basées exclusivement sur la volonté et sur la discipline personnelle.

Le zen considère que le training et le développement intensif de la volonté durcit notre structure mentale ordinaire. Ce durcissement nous empêche d'être attentifs et réceptifs aux contenus de notre inconscient. Notre nature spirituelle réside au-delà de cette « croûte psychique » ; elle est d'une délicatesse et d'une subtilité telles que nous devons ouvrir une brèche pour lui permettre de se manifester. Nous devons nous affranchir de toutes nos tensions psychophysiologiques pour lui permettre de se manifester. Les conditions favorables pour y parvenir sont : une souplesse et une grande agilité de l'esprit, une forme supérieure de sensibilité, une transparence naturelle et détendue de la pensée. Ce sont les

qualités que l'on exprime et développe en pratiquant zazen en somme.

Le silence véritable de la pensée résulte, non d'un effort physique ni d'une discipline du « moi », mais de la compréhension des phénomènes qui ont intérêt à entretenir les agitations du *moi*. Ainsi, le zen affirme le *moi* ne peut détruire le *moi*. Au cœur de celui-ci peut s'installer une compréhension émanant d'un niveau de conscience plus profond que le zen appelle le « mental cosmique » et permet d'entrer dans phase de maturité du *moi*. Dès le début de cette phase, l'attitude passive du mental disparaît. L'obéissance aux impératifs mentaux des slogans du monde moderne est perçue dans sa puérité. Les rythmes de la répétition, de la routine, de l'habitude révèlent graduellement ce qu'ils ont de négatif et de superficiel. L'homme devient créateur de sa propre vie. Il ne s'incline plus aveuglément devant le fait accompli des valeurs proposées ou imposées. Il ose critiquer leur bien-fondé et commence à repenser les problèmes par lui-même. Sa façon d'y procéder car il le fera peut-être de façon discutable ou maladroite mais en lui s'amorce un processus nouveau de réflexion. Cette maturité psychologique se traduira par une exigence grandissante d'autonomie, d'initiative, de création et de liberté. L'esprit, dont la nature profonde est liberté, s'affranchit de jour en jour de l'état de rêve dans lequel il était plongé par la « force d'habitude », des automatismes du passé et se libère de l'emprise du temps. L'attention juste et la vigilance lui ont permis de retrouver le Présent, moment privilégié durant lequel il manifeste la plénitude de son essence divine.

## Aspects pratiques du zen



*"Nos vrais trésors ne viennent pas du dehors."*

## **ZEN ET SOCIETE**

Certaines personnes sont tentées de qualifier le zen de pessimiste lorsqu'il affirme que : "La vie est en grande partie souffrance". Nous avons en effet à notre disposition beaucoup de moyens pour nous le faire oublier. Le maître lui, ne se lamente jamais sur son sort et la quatrième noble vérité est là pour le confirmer : nous pouvons immédiatement et radicalement changer notre karma. Dés aujourd'hui il est possible d'être heureux sans avoir à user de subterfuges ou d'expédients.

Aussi l'essence du zen est au-delà du pessimisme ou de l'optimisme. Sa vision du monde et de la vie est au-delà des notions d'objectif et de subjectif. Le zen ne prétend pas nous prêcher une morale : sa pratique, elle-même conduite éthique et éducation, influence tous nos actes, toute notre vie. De ce fait, le zen est un enseignement universel que chacun peut mettre en pratique dans sa vie quotidienne quels que soient sa religion, le pays ou l'époque où il vit.

Dans un premier temps, les moines zen ont vécu de la mendicité qui était un acte social à part entière. Ils mendier autant auprès des pauvres qu'auprès des riches donnant ainsi à chacun l'occasion de faire le bien et d'acquérir des mérites. C'était un moyen habile d'enseigner. Ils répandaient l'enseignement et les laïcs donnaient ce qu'ils avaient : nourriture ou vêtements. Les moines devaient

accepter la nourriture qui leur était donnée. Quand leur nombre a augmenté et que la communauté est devenue plus importante, elle s'est structurée, les moines ont vécu dans des monastères et le travail manuel fut mis en avant. Les moines faisaient zazen mais travaillaient aussi la terre et ils s'occupaient de leur récoltes ou vquaient à des activités diverses."Une journée sans travail c'est une journée sans manger" rappelait le maître à ses disciples.

La vie se manifeste par une activité incessante et le travail est inhérent à notre vie quotidienne. Une loi universelle régit cette réalité, celle de l'impermanence et de l'interdépendance. Cette loi montre que tout relève de l'interrelation. Les interactions sociales, les diverses activités quotidiennes sont autant de moments privilégiés pour exercer observation et concentration, pour développer la compassion et la sagesse qui sont sources d'actions justes.

Déjà à son époque du bouddha, le contexte social n'était pas très différent. Les injustices générées par le système de castes ne le satisfaisaient pas. Il réprouvait aussi le sacrifice d'animaux perpétré par certaines religions. Bien sur, tout être humain demande à survivre mais aussi à vivre. Zazen permet de réaliser une dimension où l'homme et la nature retrouvent leur harmonisation naturelle, développant la confiance, le respect de soi, celui des autres, du monde qui nous entoure que certains qualifient d'utopie.

Le développement considérable de la technologie, non accompagné de sagesse, impose à nos sociétés modernes un rythme de vie fébrile qui va crescendo. Il est empreint d'une inquiétude grandissante. Ecoutons le langage des faits plutôt que

celui des théories car ils sont éloquentes. Dans la plupart des pays à travers les revues médicales, les scientifiques ainsi que de nombreux responsables dans le domaine de la santé lancent de véritables cris d'alarme. L'accélération des rythmes de l'existence est amenée à devenir un problème mondial s'il n'est pas résolu. L'importance peut être redonnée aux valeurs éthiques et spirituelles fondamentales dont l'être humain a besoin aujourd'hui ainsi qu'à leur transmission. De plus, il est intéressant de les confronter aux nouvelles connaissances. On a pu constater au fil de ces expériences que la science redécouvrait des vérités énoncées il y a deux mille cinq cents ans.

La civilisation actuelle a dissocié le corps et le cerveau, alors qu'il faut les entraîner tous les deux et les harmoniser. C'est un grand problème qui est résolu dans le zen. En réactivant les nerfs du système nerveux autonomes, le zen fait décroître la tension cérébrale. Il rétablit l'équilibre entre le cerveau frontal et l'hypothalamus et assure une meilleure santé".

Le docteur Chauchard fait écho :

*"Il ne s'agit pas de matérialiser le spirituel, mais de le lier au fonctionnement du corps et du cerveau vivant."*

Les hommes veulent trouver le bonheur à tout prix, donner un sens véritable à leur existence, vivre d'une façon équilibrée et saine. La plupart d'entre eux s'interrogent sur ce qu'ils attendent vraiment de la vie. Ce mieux être tant convoité est fondé sur des besoins et des acquis matériels de plus en plus importants. Il s'ensuit une surcharge de travail, de soucis, une quête dans fin qui accroît les troubles nerveux et psychiques.

Avec la multiplication du nombre des chômeurs et l'angoisse qui en découle, les dépressions se multiplient. Les conflits intérieurs qui y sont liés épuisent moralement et physiquement. Lorsqu'ils ont la chance d'avoir un travail, femmes et hommes n'en retirent souvent que peu de satisfactions. Désœuvrés ils perdent confiance en eux, en leurs capacités. Parfois victimes de leur pouvoir, ils commettent de grossières erreurs. Il est urgent de faire face à ce gaspillage gigantesque, de faire demi-tour. Affairés dans l'activité technocratique du profit pour le profit, les individus qui vivent dans nos sociétés modernes éprouvent de plus en plus la nécessité d'un "retour aux sources".

Fondées sur l'égoïsme, les possessions et les richesses matérielles donneront de moins en moins de sens à la vie. Tout est à redécouvrir au cœur de l'être et la pratique du zen y est une invite permanente. Par sa présence aux choses et par la force de son esprit unifié, l'homme peut laisser jouer toute la force de son esprit unifié, l'homme peut laisser jouer tous ses dons particuliers et ses capacités de manière à favoriser la réussite de ses entreprises sans pour autant nuire à celles des autres.

Ainsi, quand notre travail et la voie ne sont plus en opposition, nos actions deviennent significatives à chaque instant. Au lieu de nous installer dans la déception et la frustration, nous pouvons servir nos intérêts les plus élevés. Conscient de notre interdépendance, nous pouvons travailler de façon plus humaine, plus gratifiante et plus coopérative. Nous tirons un grand profit de nos expériences en créant l'harmonie dans le monde et en respectant l'environnement qui nous abrite et nous nourrit. Notre souci d'écologie est intimement lié à la place que nous attribuons à l'homme dans la

nature, sa juste place reliée aux autres existences, protégeant toute vie et ce qui nous entoure.

Le professeur Jean-Marie Pelt nous rappelle qu'aujourd'hui la solution pour économiser les ressources de notre planète passe par une prise de conscience collective. Car dit-il, nous avons dépassé les capacités de production de la terre. Nous nous permettons d'emprunter ses paroles lorsqu'il cite Lamarck (1744-1829) qui disait avant que le mot écologie n'existe :

*"L'homme par son égoïsme, est essentiellement préoccupé de ses propres intérêts. Par ses tendances à jouir sans limites de tout ce dont il dispose, par son insouciance pour son avenir et celui de ses semblables, il paraît travailler à l'anéantissement de ses moyens de conservation et à la destruction même de sa propre espèce".*

Ceci était déjà un signal d'alarme parmi tant d'autres.

A mon tour, j'interpelle et réaffirme l'importance de la responsabilité individuelle : "La crise que traverse notre monde peut devenir catastrophique si nous en méconnaissons l'ampleur ou si nous en rejetons la responsabilité sur les autres. Mais elle peut devenir la cause d'une mutation salutaire de l'humanité si nous considérons à juste titre coresponsables du devenir du monde dans lequel nous vivons."

Dans la vie quotidienne, chacune de nos pensées, paroles et actions contribue à créer le monde dans lequel nous vivons. Le comprendre c'est commencer à devenir vraiment responsable, ayant la capacité de reprendre en main notre destin. Il s'agit de prendre conscience que chacun à son niveau peut agir dès

aujourd'hui en allant directement à la racine, en coupant l'égoïsme à la base.

Pour conclure, rappelons qu'en pratiquant le zen nous pouvons expérimenter le fait que fondamentalement nous n'avons pas besoin de beaucoup de choses pour être vraiment heureux. Nous pouvons avancer alors avec confiance et détermination, nous détendre et vivre en harmonie avec ce qui nous entoure.

## ZEN ET PSYCHOSOMATIQUE

Les aspects pratiques illustrant la seconde partie de ce livre représentent davantage les effets positifs relatifs de la pratique zazen. Bien que le zen soit l'importation la plus exotique faite vers l'Occident, sa flexibilité, qui lui permet de modifier rapidement les apparences culturelles pour s'adapter à de nouvelles circonstances, ainsi que les aperçus complexes et profonds de la psychologie humaine, le rendent apte à répondre aux besoins des gens qui sont à la recherche d'un sens nouveau à donner à leur vie.

Loin d'être incompatible avec les exigences de la vie pratique, le zen confère à cette dernière toute sa valeur révélatrice. Il n'y a pas d'existence que nous pouvons considérer comme « ordinaire » par rapport à une autre existence que nous jugeons « extraordinaire ». Le zen nous propose d'accorder une grande attention et une vigilance accrue à toutes les circonstances. A la réalité de chaque instant, là où nous nous trouvons. Le zen n'est rien d'autre que l'état ordinaire de notre esprit. Dans ce sens il n'y a rien de surnaturel ou de spéculation qui dépasserait notre vie quotidienne.

Le facteur déterminant de notre paix intérieure, de notre équilibre dépend de l'attitude mentale avec laquelle nous abordons les circonstances de la vie. La qualité ou l'importance que l'on y

accorde est secondaire. Toute expérience, bonne ou mauvaise, peut-être une occasion de libération.

Le zen n'est en rien une voie mystique dans laquelle le pratiquant serait absorbé dans les choses non terrestres et désintéressé de celles de la vie quotidienne. Il n'a rien d'un baigneur aux étoiles ou d'un doux rêveur. Le zen trouve son fondement dans la réalité... si mysticisme il y a, sa vérité est également pratique et peut se vérifier dans chacun de nos actes.

Une telle disposition d'esprit dirige celui ou celle qui pratique zazen vers une claire-voyance au cours de laquelle les pensées, les paroles, les actes tendent à revêtir un caractère de pleine responsabilité et d'éveil que l'on est en droit d'attendre de la nature humaine.

La pratique continue du zen a pour conséquence l'affranchissement de toute peur. La plupart des erreurs et des maladresses que nous commettons, résulte directement ou indirectement de la peur, de l'impatience, de la colère mais aussi de l'avidité. Toutes ces émotions perturbatrices sont intimement liées. Lorsque le mental a lâché prise, lorsqu'il est libéré de ses tensions et de ses peurs, la structure psychophysiologique subie une transformation rapide et bénéfique. Les progrès récents de la médecine psychosomatique le confirment. La qualité de nos états mentaux et émotionnels opère des modifications importantes sur le taux d'alcalinité sanguine et les sécrétions hormonales.

La relaxation du corps et de l'esprit jointe au silence permettent la réalisation d'une grande attention. Celle-ci confère la rapidité des réflexes dans la détente. Le corps et le système nerveux sont

disponibles pour s'harmoniser aux richesses du Mental Cosmique. Nous pouvons retrouver une sagesse naturelle que notre civilisation a perdue. L'abus de l'activité mentale serait à l'origine de cette disparition.

La rapidité des réflexes dans la détente facilite notre adaptabilité aux multiples circonstances qui se présentent dans la vie active. Sans elle, nous sommes déstabilisés et nous chutons sous l'effet de la précipitation des rythmes de l'existence. Lorsque nos énergies physiques, mentales et spirituelles sont harmonisées avec celle du Mental Cosmique, ses effets sont surprenants. Le zen a influencé les samouraïs et les arts du combat en général puisque que l'on pouvait gagner la victoire sans tuer l'adversaire. Les arts martiaux japonais sont des chemins vers l'accomplissement de soi : l'agression, la peur et le doute n'a pas sa place parmi eux. Le zen continue d'influencer tous les aspects du monde actuel, il n'est pas fossilisé ; il continue à évoluer pour faire face aux conditions changeantes d'un nouvel ordre mondial.

La psychologie moderne admet que toute erreur de jugement, tout acte manqué et autres égarements résultent d'une attitude trop subjective, imprégnée de doute et de peur, mais aussi d'attachement et de passions personnelles. Le zen nous offre la possibilité d'instauré une attitude d'éveil et de vigilance au cours de laquelle la « force d'habitude » du *petit moi* cède la place à la lucidité pure et impersonnelle du *Grand Moi*. Dans cette perspective, nous avons des êtres et des choses une vision et une compréhension qui ne sont plus travesties par nos préférences ou nos répulsions personnelles. L'esprit étant exempt de ses propres

projections, il peut aborder le contenu de chaque instant de façon adéquate et neuve.

Le climat spécifique du zazen est celui de la fraîcheur intérieure et d'une jeunesse toujours renouvelée. La véritable jeunesse est beaucoup plus psychologique que physique. Il est vrai que nous pouvons trouver chez des êtres biologiquement jeunes une absence de vie intérieure et d'enthousiasme qui avoisine la dépression. Les facteurs dominants du vieillissement psychologique sont : la routine, la répétition d'habitudes stériles, l'accentuation morbide de l'égoïsme.

Ces tendances disparaissent complètement avec la pratique de zazen. Chaque journée nouvelle devient une renaissance. La vie revêt un caractère de spontanéité et de fraîcheur.



## LE ZEN ET LES ARTS

La spiritualité zen que nous avons exposée tout au long de cet ouvrage a inspiré différents arts traditionnels, tels l'arrangement des fleurs, l'art des jardins japonais, la peinture, mais aussi des sports comme l'escrime, le sabre, le judo, l'aïkido, le tir à l'arc et par coutume la cérémonie du thé. Nous retrouvons dans les arts traditionnels japonais le geste qui va à l'essentiel.

Le judo et l'aïkido sont parmi les meilleurs exercices que puissent pratiquer les occidentaux pour s'imprégner de l'attitude non mentale, pacifique et de maîtrise de soi. Telles sont les raisons pour lesquelles de nombreux sympathisants du zen pratiquent le judo et l'aïkido. Si ces arts martiaux apportent la souplesse du corps et une relaxation musculaire, ils engendrent également une pacification mentale. L'attitude correcte dans un combat est définie de la façon suivante :

« La perfection pour celui qui commande, c'est d'être pacifique ; pour celui qui combat, c'être sans colère ; pour celui qui veut vaincre, c'est de ne pas lutter ; pour celui qui se sert des hommes, c'est se mettre au même niveau qu'eux. Cela s'appelle le « lâcher prise », l'art de se servir des forces humaines en coopération avec celles de l'Univers. Suprême sagesse des anciens.

S'il existe un culte national au Japon, il en est un ! C'est celui du tir à l'arc - le kyudo. Nous, les Occidentaux, ne pouvons soupçonner le rôle du tir à l'arc dans sa spiritualité. Nous n'y voyons que compétition, adresse et volonté de toucher une cible. Nous comprenons difficilement que des rapports existent entre cet art et le zen.

Cet art, que l'on considère martial, est intimement lié à un travail mental. Il est sans artifice car pour le pratiquer, il faut être débarrassé d'intentions personnelles et des tensions intérieures qui en résultent. Le tir à l'arc exige donc quelque chose de plus vaste et plus profond que les autres arts, c'est-à-dire un état de disponibilité intuitive globale qui saisit à la fois l'archer, l'arc, la flèche et la cible. Cet art n'est pas une performance sportive car il est imprégné d'une atmosphère spirituelle et fait appel à une parfaite maîtrise de soi.

Dans l'esprit du zen, le tir à l'arc est un combat de l'archer contre lui-même. Comment pouvons-nous concevoir ce combat et son issue ? Il s'agit d'une lutte intérieure au cours de laquelle l'archer opère un réajustement progressif de toutes ses anciennes valeurs à la lumière des enseignements du zen.

L'Occidental peu informé comprend difficilement que le tir à l'arc n'a pas pour but de réaliser ou d'atteindre quelque chose d'extérieur. L'archer doit, avant toute chose, réaliser un silence intérieur et une détente de tout son être à tous les niveaux. L'arc et la flèche ne sont que des auxiliaires.

Le célèbre maître japonais Kenzo Awa disait : « Lorsque l'arc est tendu, il inclut le Tout, de l'extrémité de l'arc, l'archer perce le ciel et de l'autre est la terre. Cette déclaration énigmatique reflète fort

bien la mentalité zen. Nous trouvons d'ailleurs le même symbole de cet équilibre entre le ciel et la terre, entre l'esprit et la matière dans la pose du « Ten Chi » (ciel et terre) de l'aïkido fondé par le grand maître japonais Ueshiba.

Le zen considère que le tir à l'arc, l'art de l'épée, le judo, l'aïkido sont autant d'expressions d'un dépassement total des réflexes habituels du « moi » à tous les niveaux. Le contact entre l'homme et l'arc durant le rituel du tir est l'un des gestes les plus significatifs. A cet instant précis, l'état de conscience et d'abstraction précédemment créé par la méditation zen se fond dans l'arc et la flèche, faisant naître ainsi l'expérience du kyudo. L'objectif ultime est de transcender la dualité sujet-objet ; l'archer rentre en lui-même, à la recherche de la perfection physique, psychique et spirituelle.

Un jour, le maître Kenzo exécuta une expérience stupéfiante. Il proposa d'atteindre la cible les fermés et bandés. Il demanda à l'un de ses élèves d'éteindre la lumière et de fixer une mince bougie devant la cible. Le but fut parfaitement atteint dans une profonde expiration du maître.

Tout comme avec le zen, *le Kyudoka* visera à atteindre l'harmonie parfaite sans recourir à la logique ni à la rationalité, mais comptant sur la révélation qui naît de la méditation. L'arc et la flèche ne font plus qu'un avec le corps de l'archer dans ses mains duquel l'arc se tend, projetant l'esprit vers l'illumination.

## LE ZEN ET LA PEINTURE

Les différentes expressions artistiques associées à la tradition zen ont leur origine en Chine. Parmi celles -ci la peinture chinoise a occupé une place privilégiée. Indissociable des ses racines liées à l'écriture des idéogrammes elle utilise principalement l'encre et le pinceau. Dès le IV<sup>e</sup> siècle, la peinture chinoise s'est profondément imprégnée du Ch'an qui fut à l'origine du zen. En 1184, à l'époque de Kamakura, des moines se rendent en Chine afin de prendre contact avec les enseignements du Ch'an. De retour au Japon, ils informent les shoguns de l'existence en Chine d'une culture nouvelle. Des maîtres chinois sont invités à leur tout à visiter le Japon et certains d'entre eux y demeurent en permanence. Ils enseignent la peinture, la calligraphie, réalisent des œuvres marquantes. Durant la période où le premier monastère zen se fonde au Japon sous l'autorité du moine zen Eisai, l'art pictural connaît son essor.

C'est entre le XII<sup>e</sup> et le XIII<sup>e</sup> siècle que les moines zen assimilent les différentes techniques de la peinture chinoise qui connut son apogée sous la dynastie des Song (920-1279). La tradition zen se tourne vers les représentations de la nature tels les paysages, les fleurs, les animaux, mais aussi le portrait et les scènes illustrant la vie monastique, la rencontre entre maître et disciple ou le sujet d'un koan. Mais plus que le sujet, c'est le vide qui est au cœur du tableau. Il en est même le pivot incontournable. Laissons sur cet aspect essentiel de l'art dont les sources remontent à la Chine ancienne, parler François Cheng : "Dans l'optique chinoise, le vide

n'est pas comme on pourrait le supposer, quelque chose de vague ou d'inexistant, mais un élément éminemment dynamique et agissant". Puis il évoque la puissance symbolique de la vallée dans la représentation de la nature :

*"Dans l'ordre du réel, le vide a une représentation concrète : la vallée. Celle-ci est creuse et dirait-on, vide pourtant elle fait pousser et nourrit toutes choses".*

Dans ces paysages, aucun horizon ne limite le regard, ne partage l'espace. La montagne, l'eau, le ciel, la représentation humaine, tout participe d'une même énergie, d'une même transformation. La forme semble inachevée tandis que le geste est précis, unique comme chaque instant de l'existence. Au Japon il existe d'autres formes d'expression artistique qui sont associées au zen. Nous trouvons ainsi différents Do (la pratique de la loi unique : la voie) qui indiquent toujours l'aspect philosophique le plus élevé dans les différents arts traditionnels.



(Art zen, peinture à l'encre de chine sur papier japonais)

A travers la peinture et la calligraphie, le peintre zen exprime une vision du monde née de la méditation. Il nous rappelle que créer, c'est avant tout vivre l'instant présent au-delà des contradictions. Il vit en harmonie avec l'existence à laquelle il se sent intimement relié. La beauté n'est pas alors une fin en soi quand il crée, elle advient de façon tout à fait aléatoire comme un cadeau. Et même si on la préfère, elle se dérobe aussi parfois. Ne pas s'attacher à des idées toutes faites, accepter ce qui advient ou ce qui se refuse, fait partie du chemin. La voie est au-delà de la beauté, de la laideur, du bien et du mal, du chaud et du froid et en même temps comprend tout cela dans une transformation incessante, rien ne lui manque. A partir de zazen, elle est sous nos pas, partout où nous sommes.

## L'ART DES JARDINS ZEN

La pensée zen a fortement influencé les Japonais dans le culte qu'ils vouent à la nature, et qui est très différente de celle des Occidentaux. Ces derniers lorsqu'ils se promènent dans un jardin ou un parc admirent surtout les fleurs. Ils contemplent à la rigueur l'eau paisible d'un étang. Les Japonais, quand à eux mettent l'accent sur une toute autre composition : la pierre, la mousse, le sable, les rochers. Dans un jardin zen on voit un rectangle de sable soigneusement ratissé et quinze roches, disposées en groupe de cinq. Dans ce style de jardin tout est symbolique. Chaque détail a sa signification spirituelle et psychologique. Les fleurs multiples qui charment et distraient l'âme du visiteur « en surface » sont remplacées par des rocs et du sable qui l'aident plutôt à se concentrer « en profondeur ». Les jardins zen sont créés pour la contemplation. Le sable et les rochers constituent des éléments de base de leur esthétique. La disposition des rochers est rituelle. Ceux-ci, sont souvent groupés par trois formes des triades sacrées.

Jardin Zen



du Ryoanji

Notons que les quinze rochers d'un grand nombre de jardins Japonais ne peuvent être vus en même temps. Ceci a pour but de nous enseigner qu'aussi longtemps que nous restons dans une dualité horizontale et de l'analyse intellectuelle, nous sommes prisonniers d'une vision fragmentée et limitée des choses. La vision d'ensemble n'est possible que si nous voyons le jardin d'en haut. Cette vision panoramique, d'un point de vue supérieur et supra-mental est l'une des bases du zen.

## LE ZEN ET LA « VOIE DES FLEURS »

Les maîtres zen considère que l'art des fleurs – appelé « Ikebana » n'est pas un art décoratif au sens propre du mot. Il est plutôt l'expression d'une vision de la vie plus profonde et d'une communion intime avec la beauté de la nature.

L'Ikebana n'est pas un simple passe-temps agréable, ni d'une distraction, ni d'une fantaisie. L'Ikebana n'est pas seulement réservé aux femmes comme on tendrait à le penser. Il y a quelques siècles, les Samouraïs et les chevaliers le tenaient en haute estime. Le premier style était le *Rikka*. La composition était constituée d'au moins sept éléments : trois branches et quatre secondaires. Arriva ensuite un style plus simple : le *nageire*. Celui-ci fut suivi du *seikia*. De nos jours, chaque école adopte son propre style en utilisant des vases non traditionnels et des éléments hétérogènes, cailloux, branches sèches et autres matériaux naturels.

La cérémonie de l'arrangement des fleurs est précédée de méditation, de recueillement. Il faut que le cœur de l'artiste soit en communion avec le « cœur de la fleur ». La base de l'arrangement des fleurs est la triade. Elle est le symbole des trois aspects de l'univers dans ses rapports avec l'homme : l'homme entre le ciel et la terre.

La thèse des maîtres zen est la suivante :  
« La perception du cœur des fleurs doit nous conduire à la révélation des profondeurs de notre propre cœur et du cœur de toutes choses ».

Quelles sont les fleurs et les plantes choisies dans l'arrangement ?

- Le chrysanthème, la fleur d'or de l'Orient.
- Le lotus, la fleur du culte religieux.
- Le prunier, qui exprime la résistance aux injures.
- La pivoine, fleur de la richesse et de l'amour.
- Le pin qui est la constance, la force, la fermeté de caractère.
- Le bambou, qui exprime la stabilité et l'adresse.

La composition d'un ensemble floral commence par la mise en place de trois lignes principales ou axes de base. Ceux-ci sont souvent formés par des branches d'arbustes. Les fleurs sont posées ensuite sur des supports appropriés. Elles doivent être bien mises en évidence. Les espaces vides laissés entre les plantes symbolisent le silence intérieur.

### Thérapie par l'Ikebana

Le rythme qui ne cesse de croître dans la vie quotidienne permet rarement de s'octroyer du temps pour faire une pause et se mettre à l'écoute de soi. La pratique de l'Ikebana permet de ce centrer et de récupérer ses énergies. C'est une méthode simple et efficace, basé sur la méditation zen et la composition florale, nécessitant que peu d'investissement, permettant à chacun de retrouver la paix et l'équilibre intérieur.



## CONCLUSION

En Orient, les ouvrages traitants du zen ne se terminent jamais par des conclusions. M'adressant aux Occidentaux, il m'a cependant paru utile de faire exception. Je rappelle que la réalité essentielle de la vie, pour le zen, n'est ni exclusivement matérielle, ni exclusivement spirituelle. Le langage de la vie doit être déchiffré ici même dans une attitude d'esprit différente de celle qui nous est familière. Chaque homme ou femme libéré est toujours différent par son apparence physique, par son code génétique, son tempérament, par sa façon de s'exprimer. Mais tous les éveillés, sans exception, partagent une vie commune, au moment de l'expérience, c'est l'acte pur qui s'exprime au cœur d'un libéré. Cet acte, je le rappelle, exige de notre part une vigilance de tous les instants, une très grande souplesse d'esprit, une agilité de la pensée se décollant de son propre passé pour adhérer tout aussi pleinement et sans réserve, à chaque moment présent. Cette réalisation n'est pas un anéantissement mais une plénitude.

Ainsi que l'exprime le maître zen Yoka Daishi :

*« Si vous vivez le zen, vous pouvez laisser l'enfer parmi vos rêves passés mais vous pouvez réaliser un paradis où que vous soyez »*

## GLOSSAIRE

**Bodh-Gaya** : En Inde actuel Bénarès

**Bodhi** : L'arbre de la sagesse sous lequel Bouddha obtint l'éveil : "Ficul religiosa".

**Bodhidharma** : (en japonais Bodaidaruma). Vingt-huitième patriarche indien et premier patriarche chinois né à Ceylan entre le V<sup>e</sup> - VI<sup>e</sup> siècle. Alla en Chine par la mer et arriva à Canton. Pendant neuf ans, il pratiqua zazen dans la montagne. Il vécut très vieux.

**Bodhisattva** : "Etre d'éveil". Il consacre sa vie à aider tous les êtres sur le chemin de l'éveil. Il ne fait pas de distinction entre lui et les autres et n'atteindra le nirvana parfait des bouddhas qu'avec l'ensemble de toutes les existences. Il représente l'idéal de la compassion du bouddhisme mahayana.

**Bois** : Petite planche en bois assez épaisse que l'on frappe avec un maillet selon un mode transmis, appelant les disciples à se rendre au dojo pour le zazen, leur rappelant la rapidité du temps qui passe.

**Bouddha** : La racine sanscrite Boudh signifie l'éveil et Bouddha, l'éveillé celui qui a atteint la plus haute vérité, la vraie liberté. Appelé aussi Thatagata.

**Dharma** : Selon la racine sanscrite : l'ensemble des processus qui régissent la vie cosmique, les lois de l'univers découvertes ou à découvrir. Désigne aussi parfois l'enseignement du bouddha, tantôt toutes les existences ou bien toutes les vérités, la vérité cosmique.

**Do** : La voie, la plus haute vérité.

**Dogen** : Maître zen (1200-1253), fondateur de l'école Soto au Japon. En 1223, il alla en Chine où il pratiqua le zen avec maître Nyojo pendant quatre ans. Il reçut sa transmission et revint au Japon en 1227. En 1244, il fonda le temple d'Eihei-ji

**Dokusan** : Au sens littéral : "aller seul vers le maître". Entretien ritualisé en face à face avec le maître. Pratiqué essentiellement dans le zen rinzai.

**Ego** : Le petit moi, possessif et limité, qu'on abandonne quand on prend conscience qu'il est fait d'illusions, alors que chacun tend à lui attribuer une réalité véritable.

**Eihei-ji** : Principal temple du zen soto au Japon. Il fut fondé par maître Dogen.

**Eka** ( : 487-593 ou Hui-k'o, deuxième patriarche chinois du Ch'an. En 520, il alla voir Bodhidharma. L'histoire dit qu'il se coupa le bras gauche pour prouver sa sincérité.

**ENO**: 638-713, ou Hui-neng le sixième patriarche chinois. C'est lui qui a véritablement établi l'école zen en Chine. Il eut plus de quarante disciples dont Nangaku et Seigen.

**Gaëtan** : Espace qui jouxte le dojo, près de la sortie, réservé aux personnes qui ont des responsabilités spécifiques par exemple en cuisine, aux visiteurs éventuels, aux personnes en difficulté.

**Gassho** : Action de joindre les mains verticalement devant soi, symbole de l'unité de l'esprit et de l'existence.

**Godō** : Responsable de l'enseignement

**Guen mai** : Soupe traditionnelle, à base de riz complet et de légumes, servie le matin après zazen.

**Hara ou kikaï tanden** : En japonais : ki = énergie, kai = océan, tanden = essentiel. Il est situé à environ six centimètres sous le nombril. Physiologiquement : concentration de nerfs aussi importante que le groupe de nerfs situé à la base du cerveau. Le hara devient vigoureux par la pratique de zazen et la respiration consciente. Centre de l'énergie et de l'activité.

**Hinayana** : Cent ans après la mort du bouddha, deux courants se formèrent : le courant conservateur qui met l'accent sur l'éveil pour soi, a été appelé "Hinayana" (petit véhicule) et le courant « mahayaniste ». Il s'est répandu surtout dans le sud de l'Asie (Ceylan, Thaïlande, Birmanie...). Le courant novateur Mahayana (grand véhicule) met l'accent sur la sagesse et la compassion. Il ne crée pas de séparation entre soi et les autres.

**Hishiryo** : Au-delà de la pensée ; penser sans penser ; la pensée intuitive.

**Kaikyosokan** : Responsable du sen soto dans un pays ou sur un continent.

**Karma** : Au sens littéral : "acte" intentionnel qui produit ses fruits dans cette vie ou dans une vie antérieure du fait de l'enchaînement des causes et des effets. L'acte conscient et ses conséquences (actions, paroles et pensées, êtres et choses sont étroitement interdépendants).

**Kesa** : l'habit du bouddha, l'habit du moine, symbole de la transmission de maître à disciple. Rakusu : petit kesa, plus pratique pour la vie courante, les voyages et remis aussi aux bodhisattvas lors de l'ordination. A l'origine, il fut créé par le bouddha. Lorsqu'il découvrit zazen, Bouddha se rendit au bord du Gange où l'on brûlait les morts. Il prit des morceaux de linceul, les lava dans le fleuve, les teignit avec la terre ocre (kasaya en sanscrit signifie ocre) et les assembla. Plus tard, on mélangea des teintures naturelles de façon à obtenir une couleur "cassée", non vive. Le sens du kesa dont l'agencement des coutures évoque des rizières, est que l'étoffe la plus usagée peut devenir la plus belle, la plus noble, de même que l'être le plus pervers peut devenir le plus éveillé.

**Ki** : Souffle, énergie.

**Kin hin** : Marche lente au rythme de la respiration selon la méthode transmise.

**Koan** : Originellement : principe de gouvernement. Principe de vérité éternelle se présentant souvent comme une énigme. Il est transmis par un Maître et son étude doit conduire à l'éveil dans le zen rinzai.

**Kodo Sawaki** : (1880-1965). maître de Taisen Deshimaru dont ce dernier a reçu la transmission (shiho) et l'héritage spirituel.

**Koun Ejo** : 1198-1280. Fut le grand disciple de Dogen.

**Ku** : Vacuité, non-substantialité des phénomènes qui n'existent qu'en interdépendance.

**Kusen** : Enseignement oral pendant zazen.

**Kyosaku** : Bâton du Maître zen. Le coup de kyosaku pendant le zazen, a un effet à la fois tonifiant et calmant.

**Lankavatara sutra** : Sutra\* indien. Bodhidharma\* (470-543), premier patriarche du ch'an, l'aurait transmis à son disciple Hui-k'o (487-593).

**Mahayana** : Grand véhicule. Courant novateur du bouddhisme. Amour universel et activité pour le salut de l'humanité. La voie active. S'est répandu en Chine, au Tibet et au Japon.

**Maka hannya haramita shingyo** : Sutra de la Sagesse Suprême commun à tout le bouddhisme. Parmi un ensemble de sutra, texte essentiel pour le bouddhisme Mahayana. Il est chanté à l'issue du zazen.

**Manjusri** : (Monju-Botatsu en japonais), bodhisattva symbolisant la Sagesse.

**Mokugyo** : Littéralement: poisson de bois. Instrument servant dans les cérémonies bouddhistes à rythmer le chant des sutras.

**Mondo** : *mon* = questions ; *do* = réponses. Questions et réponses entre le disciple et le maître en présence de la sangha.

**Mujo** : L'impermanence.

**Mushotoku** : Sans but ni esprit de profit.

**Nagarjuna** : (II<sup>e</sup>-III<sup>e</sup> siècle). Le plus grand philosophe du bouddhisme indien considéré comme le quatorzième patriarche du ch'an et des écoles du bouddhisme japonais. Propagateur de la "Voie du Milieu" Auteur des commentaires de la Mahaprajna Paramita (Hannya shingyo).

**Nansen Fugan** : (748-835) en chinois Nan-chu'an P'u-yuan.

**Nirvana** : Extinction complète des trois poisons. Désigne parfois la mort. Etat de réalisation du non-né, délivrance du cycle des renaissances.

**Nyojo** : En chinois, T'ien-t'ung Ju-ching (1163-1228) Maître de Dogen.

**Octuple sentier** : Vue, pensée ou intention, parole, action, comportement, effort, attention, concentration justes.

**Paramita** : Au sens littéral : "celui qui a atteint l'autre rive". Traduit généralement par la perfection. Les six paramitas sont le don, l'observance de préceptes, la patience, l'effort, la concentration, la sagesse.

**Préceptes** : Ils sont au nombre de dix, le bodhisattva s'engage à les respecter lors de son ordination en disant "oui, oui, oui" après

chaque précepte : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas convoiter (pas de sexualité sans amour), ne pas mentir, ne pas s'intoxiquer (s'enivrer ou se droguer), ne pas critiquer, ne pas s'admirer, ne pas être avare, ne pas se mettre en colère, ne pas calomnier les trois trésors.

**Production conditionnée** : Les douze causes interdépendantes. L'enchaînement des causes et des effets quiconditionnent l'existence humaine : L'ignorance > (engendre) les fabrications mentales > la conscience > le nom et la forme > les six domaines de la perception sensorielle > le contact > les sensations > la soif, l'avidité > l'attachement, l'appropriation > le désir d'existence, de devenir > la naissance > la vieillesse, la mort. On peut sortir de cette roue de la production conditionnée et s'éveiller en brisant un des maillons de la chaîne.

**Quatre Nobles Vérités** : l'enseignement fondamental du bouddha qu'il énonça dans son premier sermon dit de Bénarès : la vérité de la souffrance, la vérité sur l'origine de la souffrance, la vérité sur la cessation de la souffrance, la vérité sur la voie qui conduit à la cessation de la souffrance : l'octuple sentier.

**Quatre vœux du Bodhisattva** : Si nombreux que soient les êtres, je fais vœu de les libérer tous. Si nombreux que soient les illusions, je fais vœu de les vaincre toutes. Si nombreux que soient les dharmas, je fais vœu de les acquérir tous. Si parfaite que soit la Voie du bouddha, je fais vœu de la réaliser.

**Rinzai** : A partir de Eno (Houeï-Neng), cinq écoles se formèrent selon les lieux et les méthodes d'éducation. Toutes pratiquaient le

zazen. Il reste les deux principales, le Rinzaï et le Soto. Dans le rinsaï on utilise plus formellement les koans. Le zazen que l'on pratique face au centre du dojo est devenu une méthode pour atteindre le satori.

**Ryokan** : (1757 - 1831) moine de la branche Soto. Il entra dans les ordres à l'âge de 18 ans. Il est très connu pour ses œuvres poétiques et calligraphiques ainsi que pour sa nature excentrique.

**Samadhi** : (Zan Mai en japonais). Concentration.

**Samsara** : Au sens littéral : "migration". Le cycle des naissances et des morts. Transmigration.

**Samu** : Service pour les autres. Les différentes tâches inhérentes à la vie d'un temple : préparation des repas, entretien des bâtiments, jardinage etc. Exécutées sans exception par les moines, les nones pur la communauté dans la continuité de la pratique de zazen.

**Sangha** : Dans le bouddhisme, groupe du maître et des disciples. Communauté.

**Sanpai** : Trois prosternations, devant le bouddha ou devant le maître, front contre terre, les paumes des mains dirigées vers le ciel de chaque côté de la tête (symboliquement pour recevoir les pas du bouddha).

**Satori** : S'éveiller à la vérité cosmique. La pratique elle-même de zazen est satori.

**Sesshin** : Période d'entraînement intensif au zazen. Un à plusieurs jours de vie collective de concentration et de silence dans le dojo

avec quatre à cinq heures de zazen par jour, entrecoupées de conférences, mondos, travail manuel (samu) et repas.

**Shakyamuni** : Le Bouddha historique. Sage du clan des Shakya.

**Shikantaza** : "Seulement s'asseoir". Se concentrer sur la pratique du zazen. En enseignement de Ju-Ching transmis à son disciple Dogen.

**Skandas** : Les cinq agrégats qui composent la personnalité humaine et disparaissent à la mort (matière, sensation, perception, formations mentales, conscience).

**Soto** : Dans l'école Soto, zazen est pratiqué sans but, sans objet et face au mur. Le maître ne donne pas systématiquement de koans, mais ses réponses aux questions des disciples utilisant les éléments de la vie quotidienne deviennent des koans.

**Sumi-e** : Peinture au moyen de sumi : encre noire. Expression simple et spirituelle.

**Sutra** : L'enseignement du bouddha, transcrit par ses disciples. Il est devenu celui des maîtres. Ils donnent leur enseignement à partir des paroles du bouddha.

**Tathagata** : Celui qui a trouvé la vérité. Bouddha se désigne lui-même ainsi.

**Tenzo** : Cuisinier

**Théravada** : Doctrine des anciens. Forme originelle du bouddhisme.

**Tozan** : (807 - 869). Il est l'auteur de l'Hokyo zan mai : "Samadhi du miroir précieux", l'un des textes les plus connus du zen soto.

**Trois poisons** : L'avidité, la haine, l'ignorance.

**Vacuité** : voir Ku.

**Zafu** : Coussin dur rempli de kapok sur lequel on s'assied pour la pratique de zazen ; le bouddha confectionna un coussin d'herbes sèches pour s'y assoir. Il est nécessaire de relever l'assise pour que les genoux prennent appui sur le sol et que la colonne vertébrale se redresse.

**Zazen** : La méditation assise du zen dans la posture du lotus ou du demi-lotus.

**Zen** : Tch'an en chinois. Dhyana en sanscrit. Vrai et profond silence. Habituellement traduit par: concentration, méditation sans objet. Retour à l'esprit originel et pur de l'être humain.